NUMĂRUL 3 - 2014

LIBERTATEA pentru femei

Rețete

O publicație Ringier

03

5 948354 416090

NUMAI 2,49 LEI

P. 36
* Deserturi de bun-gust

P. 32
* Mâncăruri călugărești

În Post, mănâncă gustos

P. 17

RAPID
Ce gătești când te grăbești

P. 08

ÎN JURUL LUMII
Vedetele bucătăriei germane

PLUS MULTE REȚETE GARANTATE DE CITITOARE

EURO PRODUKTE.RO
COD: RL0103

LICHIDARE DE STOC!

Orbitrek Platinium

- Calculator multifuncțional indică timpul, viteza, distanța parcursă și caloriile arse.

809 Lei

589 Lei

Pietre vulcanice

Cutie 14 pietre 269 Lei.

39 Lei

Set de 6 bucăți 120 Lei.

de la 16 Lei /buc.

AB Revo

349 Lei

- tonifică și formează musculatura abdominală.

199 Lei

AB Tonic II

GEL CADOU

- 8 programe
- 10 nivele de intensitate
- 400 contracții musculare/minut.

239 Lei

159 Lei

Curea cu vibrații Genius

- afișaj LCD iluminat
- cu funcție de încălzire

NOU

VIBRA BELT

359 Lei

199 Lei

Cremă balsam anti-calus

200 gr.

MADE IN GERMANY

Pentru călcâie uscate și crăpate

Cremă Horse Gel

Mentol și eucalipt

Cremă ulei de măsline

Hidratantă cu vitamina E

Cremă Ghiara diavolului

29 Lei

500 gr.

Anti-reumatic

Cremă balsam Horse gel

Calmant cu mentol și camfor

Cremă Ginsenc și Arnica

79 Lei

250 gr.

Antiinflamator și calmant

Parfumuri Franțuzești

MADE IN FRANCE

46,5 ml

299 Lei

85 Lei

Casetă cadou cu 5 parfumuri preț 85 Lei.
Casetă cadou cu 10 parfumuri preț 129 Lei.

Benzi magnetice Prof. Leny

Setul contine:
2 benzi magnetice pentru genunchi
+ 1 bandă pentru încheietura mâinii
GRATUITĂ

49 Lei

129 Lei

Ortheo Disc

229 Lei

59 Lei

Bustieră Perfect Bra

- set 3 bucăți alb, negru, culoarea pielii
- set 3 bucăți: bleu, turcoaise, lila

109 Lei

59 Lei/set

Set 3 bucăți 59 Lei, în mărimile: S, M, L și XL.

Pensetă electrică Queen

set 2 bucăți 50 Lei
o bucată 29 Lei

- fără răni
- fără iritații
- efect vizibil

89 Lei

de la 25 Lei

Plasturi de slăbit

Plasturi pentru slăbit 100% naturali pentru reducerea surplusului de greutate.

Set 30 bucăți preț 49 Lei
Set 60 bucăți preț 88 Lei

3 Lei

de la 1,46 Lei/bucată

Storcător fructe Profi

299 Lei

- 700 W
- Volumul containerului 1.6 L
- Accesorii: 1 cupă măsurare 1 L

199 Lei

Blender multifuncțional

199 Lei

CADOU

- blender
- tel
- mărunțitor
- 400 W

139 Lei

Ascuțitor electric profesional

99 Lei

CADOU

- două discuri șlefuire

69 Lei

NOU

Râșniță 2 în 1 Electrică

CADOU

- oțel inoxidabil
- mărunțitor din ceramică

Set 2 bucăți 78 Lei
1 bucată 49 Lei

69 Lei

de la 39 Lei

Tigaie ceramică electrică

- dimensiunea vasului 36 x 36 x 3,5 cm
- dimensiuni exterioare 42 x 42 x 8 cm
- putere 1300 W
- Reglaj temperatură 90 - 230 C

CADOU

NOU

199 Lei

269 Lei

Mop H2O 5 în 1

429 Lei

Lavete de rezervă:
set 8 bucăți 59 Lei
set 4 bucăți 35 Lei
set 2 bucăți 19 Lei

239 Lei

Pantofi slăbit Street Line

2 perechi 198 Lei
o pereche la 119 Lei

199 Lei

de la 99 Lei /per.

Amplificator auditiv

de la 49 Lei

1. Clasic - se poate fixa pe oricare ureche preț 49 Lei.
2. Profi - tip bluetooth, preț 79 Lei.
3. Mini - model discret, preț 49 Lei.
4. Reîncărcabil - preț 99 Lei.

99 Lei

Mașină de cusut elegant

- pedală picior
- 2 viteze
- 3 tipuri cusături
- cusătură inversă

169 Lei

239 Lei

Aparat antigândaci

Set 4 bucăți 116 Lei
set de 2 bucăți 70 Lei
o bucată 39 Lei.

99 Lei

de la 29 Lei/bucată

Mătură electrică Profi

199 Lei

179 Lei

Mătură electrică cu 4 capete

159 Lei

129 Lei

Poartă de trandafiri

- construcție stabilă
- 140 x 240 x 37 cm

69 Lei

Set 2 bucăți 88 Lei
o bucată 49 Lei.

de la 44 Lei /bucată

Anticârtiță

Set de 2 bucăți la prețul de 108 Lei sau la bucată la prețul de 59 Lei.

99 Lei

de la 49 Lei /bucată

Motocoasă

NOU

PROFI 750 (0,75 KW) 559 RON
PROFI 1800 (1,80 KW) 639 RON

1299 Lei

de la 559 Lei

Vizitați gama completă de produse pe
www.europrodukte.ro

EURODINAMIC PRODUKTE INT SRL
Ineu, Nr 1B, Cod poștal 417295, Jud. Bihor

Telefoane:
(Orange) 0754.361.077
(Vodafone) 0721.115.625
(Cosmote) 0764.011.091
(RDS) 0771.713.119

Magazin:
Oradea Str. Ady Endre Nr.4
Telefoane:
0359.431.340;
0359.431.350

Toate prețurile sunt în Lei și cu TVA inclus. Produsele se vor livra în limita stocului disponibil. Cumpărătorul are dreptul să notifice în scris comerciantului că renunță la cumpărare, fără penalități și fără invocarea unui motiv în termen de 10 zile lucrătoare de la primirea produsului. Dacă în termen de 10 zile returnați produsul comandat (ca și colet simplu prin poștă) vă înapoiem contravaloarea produsului. Această garanție se referă la produsele nedeteriorate, nefolosite și în ambalajul original.

Cuprins

actualitate culinară

04 Top 5 uleiuri bune de gătit

vedete la cratiță

06 Antonio Passarelli

gătești și câștigi

09 Eclere

12 Tort inimioară

14 Pavlova cu pere și fructe de pădure

16 Prăjitură diplomat

contra cronometru

18 Orez simplu cu ciuperci

20 Salată de ton

22 Banane la cuptor

pentru începătoare

23 Pizza romană

24 Tartă cu ciocolată

rețete economice

26 6 feluri sub 110 de lei

de sezon

32 Rețete călugărești

34 Legumele, la putere!

36 Să ne îndulcim puțin!

38 Roșii delicioase pentru rețete gustoase

40 Sfecla e bună la toate cele

42 Să-ți fie de bine!

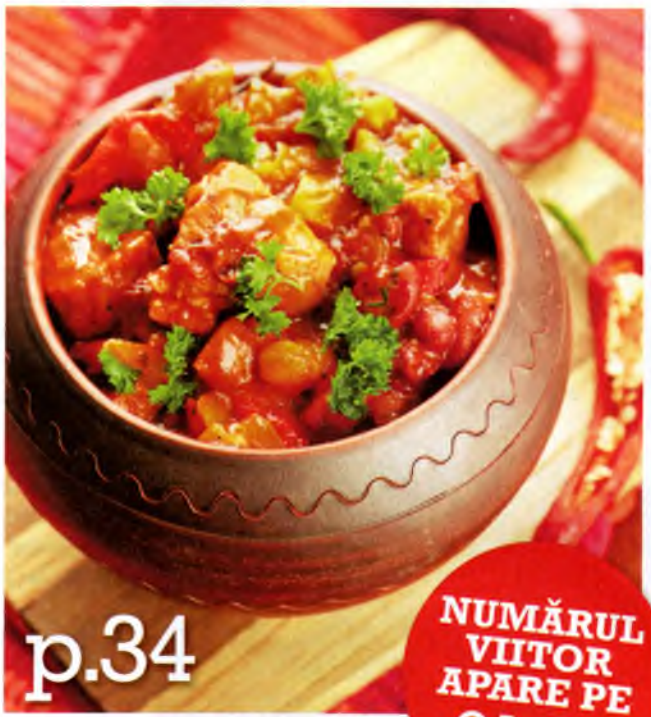
răsfăț culinar

44 Mărțișoare rafinate

46 Ceva bun pentru pitici

48 Bavaria, un tărâm de poveste

Nu rata concursurile de la paginile 8 și 30!



NUMĂRUL VIITOR APARE PE 01.04

* EDITORIAL

Zicala potrivit căreia "nu lipseste martie din post" se verifică, iată, si anul acesta. Căci, potrivit calendarului crestin-ortodox, între 3 martie si 19 aprilie, toti cei care urmează îndeaproape învătăturile bisericesti vor tine Postul Mare. Iată de ce, în această editie, vă aducem o multime de retete de post, mai putin stiute, astfel încât cele 48 de zile să fie mai usor de trecut. Fie că sunt călugărești, exclusiv pe bază de legume ori deserturi cumpătate, mâncărurile pe care vi le propunem vă vor convinge că postul poate avea un gust divin. Nu obișnuiți să postiți? Atunci vă invităm să încercați bunătătile "de dulce" pe care, de asemenea, le veti găsi în acest număr.
Spor la gătit să aveti si mult succes la concursurile noastre!

LĂCRĂMIOARA BĂRBULESCU, REDACTOR SEF

Foto copertă: Shutterstock

GHIDUL cumpărăturilor

Produse de sezon, sfaturi pentru cumpărături deștepte și modalități de a face economii, toate pentru gospodinele pasionate de bucătărie.

produse de bază

Top 5 uleiuri bune la gătit

La noi, popular pentru gătit este uleiul de floarea-soarelui, dar alături de el există și altele, care pot reprezenta o bună alternativă. Ce proprietăți au și la ce sunt bune află în cele ce urmează!

1. Uleiul de măsline extravirgin
Este bogat în grăsimi mononesaturate, cele care scad colesterolul rău și ridică nivelul colesterolului bun HDL în organism. Se folosește la salate, pentru sotat sau la mâncărurile preparate la cuptor.

2. Uleiul de rapiță
Constituie o sursă bogată de acid afla-linoleic, o grăsime esențială omega-3 care protejează sănătatea inimii. Aroma sa neutră și punctul înalt de ardere îl recomandă ca o excelentă sursă de grăsime pentru prăjit sau copt.

3. Uleiul de palmier
Este un ulei rezistent la temperaturi ridicate. Ca și calități, acesta nu pătrunde în alimente, nu miroase, nu face fum şi nu îşi schimbă culoarea. Este des utilizat la prăjit.

4. Uleiul de porumb
Se remarcă prin conținutul bogat de vitamina E. Datorită punctului ridicat la care ajunge să fiarbă și a faptului că nu își pierde prea repede proprietățile, este indicat pentru prăjeli, preparate la cuptor, dar și pentru salate.

5. Uleiul din sâmburi de struguri
Este un ulei aromat, obținut odată cu producerea vinului. Se folosește în salate, dar şi pentru gătitul la wok sau baie de aburi.

BENEFICIILE CONSUMULUI DE IAURT

"1 iaurt pe zi, sănătatea ți-o mențiI" este o campanie de informare și educare menită să reamintească importanța unui stil de viață echilibrat și principalele beneficii ale consumului zilnic de iaurt, în contextul în care tot mai mulți români se confruntă cu probleme de sănătate provocate sau favorizate de alimentația nesănătoasă și lipsa de mișcare. Campania este susținută de Societatea de Nutriție din România, de Asociația Română pentru Studiul Obezității și Federația Română de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, fiind realizată la inițiativa Danone.

Foto: Shutterstock

util

Așa topești corect ciocolata

Dacă vrei să topești ciocolata fără să o arzi sau fără să aibă un aspect uscat și nisipos, iată ce trebuie să faci. Secretul îl constituie baia de apă. Această tehnică este recomandată de bucătarii profesioniști. Află în continuare, în trei pași simpli, cum să o pregătești.

1 Se ia o tigaie întinsă şi adâncă, se toarnă apă, cât să acopere 3/4 din tigaie şi se pune pe foc.

2 Ciocolata se rupe bucăți cât mai mici şi se pune apoi într-un castron de metal sau într-un vas termorezistent. Vasul se pune apoi în tigaie, direct în apă.

3 Când apa din tigaie începe să fiarbă, se opreşte focul, iar ciocolata se lasă la topit, amestecând uşor, din când în când, cu o lingură, până la topirea ei completă.

CÂȘTIGĂTORII CONSURSULUI KOLIBA

- **IONICA LILIANA TUDORACHE**, BUCUREȘTI
- **MĂDĂLINA MARIN**, PLOIEȘTI
- **NICULINA UDROIU**, PITEȘTI
- **ION GIURGIU**, E-MAIL
- **LAURA MIRELA PETRESCU**, CRAIOVA
- **GROSU DORINA**, ROMAN
- **AURELIA TILIUȚA**, BRĂILA
- **AURORA LUPU**, GALAȚI
- **AVANU EUGENIA**, E-MAIL
- **IONICA NEGRILĂ**, CURTEA DE ARGEȘ
- **VIORICA TIRLOIU**, TIMIȘ
- **ELENA VASIAN**, BELINT-TIMIȘ
- **ADRIANA ENE**, CARACAL
- **NINICA RĂDESCU**, BAIA DE FIER
- **EMILIA ÎMPĂRĂȚELU**, CRAIOVA
- **RALUCA-MARINA CHIRIAC**, BUFTEA
- **CORINA MORAR**, BUCUREȘTI
- **ANIȘOARA GOLEANU**, PIATRA NEAMȚ
- **ELENA JESCU**, SUCEAVA
- **CONSTANȚA SINESCU**, GALAȚI

Pentru revendicarea premiilor, câștigătorii sunt rugați să sune la numărul 021.20.93.360 sau să trimită un e-mail la adresa concursuri@ringier.ro, care să conțină numele concursului, numele, adresa și numărul personal de telefon.

NOU ÎN MAGAZINE

* Iaurt cu mai multe cereale

Noile iaurturi Activia Cereale au acum cu 25% mai multe cereale integrale și fructe. Acestea se găsesc în combinație de iaurt și cereale integrale: grâu, orz și ovăz. Noua gamă include 5 variante de produs: Activia cereale integrale musli, Activia cereale integrale germeni de grâu, Activia cereale integrale musli și căpșuni, Activia cereale integrale fructe de pădure și Activia cereale integrale musli și piersici.

* Alternativă pentru lapte

Alpro a lansat o nouă alternativă pentru lapte, băutura Alpro din Ovăz 1L. Este bogată în fibre și ușor de digerat deoarece, fiind un produs 100% vegetal, nu conține lactoză. Noua băutură din ovăz completează gama Alpro care include băuturi din soia, migdale, alune, orez, deserturi si alternative pentru iaurt din soia.

* Râșnițe cu codimente

Noua gamă de râșnițe de la Kotanyi propune o tehnologie inovatoare de măcinare, mărunt sau fin. "Râșnița cu piper și lămâie" oferă un gust bun preparatelor din pește si salatelor. "Râșnița cu usturoi granulat" îmbogățește gustul sosurilor, legumelor și preparatelor din carne, iar "Râșnița verdețuri pentru cartofi" transformă preparatele cu cartofi, de la cele mai simple (cartofi prăjiți), până la cele mai sofisticate, în specialități culinare rafinate.

Antonio Passarelli:

"Mâncărurile simple sunt deseori mai bune"

Simpaticul bucătar italian ne-a povestit despre tot felul de "jonglerii" pe care le putem face în bucătărie pentru a ne bucura de gustul bun, de proprietățile ingredientelor și de aprecierile familiei și ale invitaților.

Care sunt cuvintele cheie în bucătăria ta?
Simplitatea şi eleganţa. Preparatele nu trebuie să fie complicate şi să aibă multe elemente exotice ca să impresioneze. Mâncarea poate fi simplă şi elegantă, ca o simfonie în care toate gusturile se contopesc, dar pot fi în continuare recunoscute. Iar aranjamentul pe farfurie nu trebuie făcut niciodată în detrimentul gustului.

Provii dintr-o familie cu tradiție în arta culinară. Cine te-a inspirat cel mai mult?
M-am lăsat inspirat de fratele bunicului meu, fost bucătar al lui Benito Mussolini, când venea în vizită în Calabria, de bunica mea, Caterina, şi de mama mea, Francesca.

Ai călătorit în peste 20 de țări: Cuba, Thailanda, Kenia, Togo, Spania, Seychelles, Republica Dominicană etc.. În România te-ai simțit ca acasă?
Da, am hotărât să mă opresc în România pentru că aici am simțit căldura unui cămin. Acasă.

Soția ta, Daniela, este ajutorul tău de bază în bucătărie?
Nu, noi suntem concurenți în bucătărie! Avem tehnici şi gusturi diferite, dar la nevoie ne completăm reciproc.

De când apari pe micul ecran viața ta s-a schimbat?
Bineînțeles. Cu toate că nu mă simt o vedetă, lumea vine şi-mi cere autografe, facem poze, dar eu sunt sigur că am rămas aceeaşi persoană. Nu mi s-a urcat la cap.

Ți-amintești o întâmplare haioasă petrecută la un eveniment important?
Într-o recepție la nivel înalt pentru ambasada Italiei, preparatul care a avut un succes incredibil a fost faimoasa mea pastă cu fasole. Deci spun cu certitudine că mâncărurile simple sunt de multe ori cele mai bune.

* TRUCURILE MELE

Îmbin mirodeniile
"Asezonez astfel gusturile încât să nu fie contrast între ele. La lămâie, folosesc ghimbir proaspăt și coriandru în loc de pătrunjel, pentru că îmi place ca baza să fie comună. La aceste trei arome, la fiecare se simte un gust acrișor."

Bucăți mici care se coc repede
"Gătesc mereu în bucăți mici care se coc repede și nu-mi place să gătesc mult timp pe foc. Prin fierbere ingredientele își pierd din calități."

Gătesc la temperatură joasă
"Când am de gătit o bucată mare de carne, o prepar în vacuum cu toate mirodeniile, la o temperatură joasă, 64-67°C. În acest fel, deși procesul de gătire durează mult, produsul nu ajunge la punctul de fierbere și își păstrează multe proprietăți."

Eşti gurmand?
Nu sunt un gurmand, dar îmi plac mâncărurile pe bază de legume, simple şi de calitate. De exemplu, paste cu un ulei de măsline extraordinar şi o brânză pe măsură.

Din bucătăria românească ce preferinţe ai?
Sărmăluţele de la Rodica (o prietenă bucătăreasă, foarte bună), ciolan cu fasole. Sau o bucată bună de brânză telemea, două jumări, o bucăţică de clisă (slănină), o pâine de casă şi un pahar de vin roşu. Primul preparat pe care l-am mâncat a fost caşcavalul pané, la Timişoara.

Ce meniu de prânz ai recomanda la început de primăvară?
Bunul Dumnezeu ne-a dat în natură nişte indicaţii foarte clare despre cum trebuie să mâncăm. După o iarnă grea apar urzicile, primele legume proaspete, primele ciuperci, toate sunt bune pentru detoxifiere şi pentru a ne pregăti şi hidrata organismul pentru zilele caniculare din vară.

Ce sfat le-ai da cititoarelor pentru a-şi impresiona soţul sau invitaţii?
Un singur lucru spun: nu se fac experimente pe burta soţului sau ale invitaţilor. Gătim întotdeauna preparatele care ştim că ne vor ieşi bine. Iar când dorim să facem un nou experiment, încercăm în porţii mici.

Ce proiecte pregătești pentru următoarea perioadă?
Încerc să termin o carte de bucate care ar trebui să apară în următoarele luni. Lucrez la ea de aproape un an. Şi, în rest, vor fi şi alte surprize, dar deocamdată vă spun să urmăriţi postul meu de suflet, TV Paprika. Din martie vor fi un nou serial, Gordon Ramsay ("În sânul familiei"), dar şi două emisiuni foarte interesante cu şi despre prăjituri şi alte delicii dulci.

Reţetele mele de suflet

Somon cu coriandru şi portocale

- 200 g somon
- o portocală
- 100 ml suc de portocale
- 40 g unt
- o lingură ulei de măsline
- 50 ml vin alb sec
- 40 ml cognac
- o linguriţă zahăr brun
- sare
- piper
- o legătură coriandru
- o legătură pătrunjel

Mod de preparare:

1. Bucata de somon se unge cu puţin ulei de măsline, apoi se condimentează cu sare şi piper.
2. Se ia o tigaie în care se topeşte la foc moderat jumătate din bucata de unt, după care se pune somonul la făcut pentru aproape 7 - 10 min, în funcţie de grosime. Se stinge cu jumătate din cantitatea de vin alb şi apoi se flambează cu cognac. La sfârşit se adaugă pătrunjelul şi coriandrul tocat.
3. Se pune restul de unt în tigaie, la foc moderat, iar după ce se topeşte se adaugă coaja de portocală tăiată cubuleţe şi fâşii subţiri, apoi se măreşte focul şi se adaugă zahărul brun. Va dura câteva minute să se caremelizeze.
4. Când somonul este aproape gata, se adaugă sucul de portocală şi se mai lasă câteva minute.

Doradă cu ciuperci, cartofi şi ceapă caramelizată

- o doradă de 700 g
- 2 cartofi mari şi lunguieţi
- 400 g ciuperci champignon
- 4 cepe hasma (scalogno)
- un praz
- 2 căţei usturoi
- o legatură tarhon
- o legătură pătrunjel
- 300 ml vin alb
- ulei măsline
- sare
- piper negru măcinat
- 2 ardei iuţi mici uscaţi

Mod de preparare:

1. Se taie prazul subţire şi se pune în tigaie cu puţin ulei de măsline, la foc mic. Se adaugă usturoiul tăiat subţire, se stinge cu vin alb şi se pun şi ardeii iuţi, un pic de pătrunjel şi două rămurele de tarhon.
2. Când totul se înmoaie un pic, se ia o parte cu care se umple peştele. Se pun în tigaie ciupercile cu partea rămasă de compoziţie.
3. Separat, se taie ceapa pe lung, se pune un pic de ulei într-o tăviţă de cuptor, se pune ceapa, un pic de vin, sare şi piper.
4. Într-un alt platou se pune un pic de ulei de măsline, peştele umplut, un pic de pătrunjel proaspăt şi o ramură de tarhon. Se mai adaugă un pic de vin, ulei, sare şi piper. În jurul peştelui se pun ciupercile şi cartofii, după ce au fost traşi în tigaie, şi se bagă cu totul la cuptorul preîncălzit la 160°C, timp de 30 de minute. Din când în când, în timpul preparării, se umezesc peştele şi ceapa cu sucul din tavă.

Text: Corina Stoicescu; Foto: TV Paprika, arhiva personală

ATENȚIE! CONCURS!

Știm că ești o gospodină desăvârșită și, de aceea, te invităm la concurs!
Trimite-ne rețetele cu care îți încânți familia,
însoțite de fotografia ta și a preparatului,
și poți câștiga unul dintre premiile puse la bătaie!

1x
* Formă de tartă inimă

10x
* Tavă de chec teflonată

Premiile sunt oferite de:

ORIGINAL KAISER

pentru copt

www.pentrucopt.ro
www.facebook.com/pentrucopt.ro

TALON CONCURS

Nume ..... Prenume ..... Ocupația .....
..... Vârsta ..... Telefon ..... Adresa .....
..... Semnătura .....

Acest concurs se desfășoară în perioada 01-20 martie 2014. Pentru a participa la concurs trebuie să expediați un plic cu talonul de concurs completat și o scrisoare în care să ne descrieți rețeta dumneavoastră de succes, împreună cu poza dumneavoastră și a preparatului, pe adresa Ringier România - Libertatea pentru femei - Concurs Libertatea pentru femei Rețete, OP 18 - CP 42, sector 1, București, cod 014770 sau la e-mail: lpf@ringier.ro, până la data de 20 martie 2014, data poștei. Cele mai originale rețete vor fi premiate. Câștigătoarele vor fi publicate în ediția următoare a revistei Libertatea pentru femei Rețete. Revendicarea premiilor se realizează sunând la numărul 021.20.93.360 sau trimițând un e-mail la concursuri@ringier.ro, în termen maxim de o lună de la data publicării câștigătorilor. Prin semnarea acestui talon sunt de acord cu prevederile regulamentului promoției și-mi dau consimțământul să intru în baza de date a S.C. Ringier România S.R.L. (număr operator 2892) pentru a primi materiale informative prin poștă, telefon sau SMS, conform legii 677/2001. La cererea dv. explicită, adresată la sediul organizatorului, acesta se obligă să actualizeze sau să șteargă orice informație privind datele dv. personale. Imaginile premiilor sunt cu titlu de prezentare.

Rețete gătești, și câștigi

Tort de mere

Ingrediente:

- 8 ouă • 8+4 linguri zahăr
- 8 linguri de făină • 4-5 mere
- nucă tocată • dulceață
- o lingură unt • frișcă
- bucăți de ciocolată • zeamă de compot

Mod de preparare:

1. Se decojesc merele, se taie în patru și se dau prin cele patru linguri de zahăr.
2. Se tapetează o tavă cu unt și se așază merele. Peste mere, se pune dulceață, nucă, apoi iar dulceață și iar nucă. Se dau la cuptor, până se înmoaie, timp în care se prepară blatul.
3. Se bat albușurile cu un praf de sare, după care se adaugă trepatat zahărul, gălbenușurile și făina.
4. Când merele sunt gata, se pune compoziția de blat peste ele, și se mai dă la cuptor aproximativ 25 de minute.
5. Se scoate tortul din cuptor, se lasă să se răcească, după care se însiropează cu suc din compot și se ornează cu frișcă și ciocolată.

REȚETE TRIMISE DE FLORENTINA SEUCIUC, TIMIȘOARA

Eclere

Ingrediente:

- 2 căni apă • o cană ulei
- 2 căni făină • un praf sare
- 8 ouă • budincă de vanilie

Mod de preparare:

1. Se pune apa împreună cu sarea și uleiul la fiert. Când încep să fiarbă, se adaugă toată făina și se amestecă bine, până capătă consistența unei smântâni groase.
2. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească. După ce s-a răcit, se adaugă ouăle, unul câte unul.
3. Cu ajutorul unui poș, se formează eclerele direct în tavă și se dau la copt pentru 10 minute.
4. Între timp, se prepară budinca de vanilie, conform instrucțiunilor de pe pachet.
5. După ce s-au răcit eclerele, se taie în două pe orizontală și se umplu cu budinca de vanilie.

Cine zice că joaca la masă nu e treabă serioasă?

Piticul tău a învățat să ia singur papa din farfurie. Câtă bucurie! Acum ai și tu mai mult timp la masă și poți privi liniștită cum joaca micuțului cu mâncarea devine treabă serioasă. Mai ales că e în perfectă siguranță. Tacâmurile vesel colorate, cât și scaunul înalt și comod, sunt special create pentru copii. Scaunul are marginile rotunjite, o bază mare, stabilă, și o centură de siguranță pentru ca puiul tău să se poată mișca în voie și să învețe să folosească toate accesoriile de la masă.

Și cum casa întreagă e un adevărat spațiu de explorat, o mulțime de prieteni de încredere îl pot însoți în aventurile sale. Precum mobilierul, accesoriile și jucăriile create special pentru copii, pe care vă invităm cu drag să le descoperiți împreună la magazinul IKEA.

ANTILOP scaun înalt cu tavă și centură de siguranță 89,99lei, alb, argintiu
KALAS set tacâmuri 6,99 lei, 18piese,
SMASKA bol 9,99 lei,
KALAS pahar 6,99 lei/6 bucăți,
KLADD SMULTRON bavetă, 19,99 lei/2 bucăți, roșu.

© Inter IKEA Systems B.V. 2014.

IKEA®

Zona Comercială Băneasa. Șos. București-Ploiești nr. 42A.
Magazin: luni-duminică 10:00-22:00;
Restaurant: luni-duminică, 9:00-21:00.
Telefon relații cu clienții: 021/407.4532; 0746.69.45.32.
www.IKEA.ro.

ANTILOP scaun înalt cu tavă

89,99lei

Tort inimioară

REȚETĂ TRIMISĂ DE
LAURA MICU,
REȘIȚA

Ingrediente:

Pentru blat:

• 2 ouă • 2 linguri făină
• 4 linguri zahăr • un praf sare
• colorant alimentar

Pentru cremă:

• 300 ml frișcă • 5 linguri zahăr
• un plic gelatină
• 200 g fructe de pădure
• un plic gelatină roșie

Mod de preparare:

1. Se bat albușurile spumă cu un praf de sare, după care se adaugă zahărul și cele două gălbenușuri. Se mixează bine, se pune făina în ploaie și colorantul alimentar.
2. Se tapetează o tavă cu hârtie de copt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor pentru aproximativ 20 de minute.
3. Între timp, se prepară crema: se bate frișca cu zahărul, după care se adauga și gelatina preparată conform instrucțiunilor de pe plic și fructele de pădure, date prin făină.
4. Se lasă blatul să se răcească, apoi se taie în două, pe orizontală. Peste prima parte se pune crema, după care se așează și cealaltă parte a blatului. Se ornează cu gelatină roșie.

✻ Gălbenusul de ou se păstrează în frigider între câteva ore si o zi, dacă se pune într-un pahar, acoperit cu ulei. Astfel, se evită uscarea lui.
VIORICA PICINCU HOBJILA, IASI

✻ Carnea de pui iese delicioasă dacă se pune înainte de gătit putin la marinat într-un castron cu iaurt si condimente.
NICUTA AURA DOGARU, RÂMNICU VÂLCEA

✻ Dacă puneti în sosul de rosii o lingurită de zahăr si una de mustar, va avea un gust excelent si va fi mai aromat.
PETRU CRISTINEL PAVILESCU, ROZNOV

REȚETĂ TRIMISĂ DE
IULIA ȘANDRU,
E-MAIL

Cremeș nemțesc

Ingrediente: • 8 ouă • 300 g zahăr pudră • 4 pliculețe zahăr vanilinat • un pachet margarină • 9 linguri făină • un litru lapte

Mod de preparare:

1. Se amestecă gălbenușurile cu zahărul pudră, zahărul vanilinat și margarina. Apoi, se adaugă alternativ o lingură de făină și o lingură de lapte, până se termină făina și restul de lapte.
2. Separat, se bat albușurile spumă, după care se amestecă în compoziția de mai sus.
3. Se unge bine tava și se tapetează cu făină. Se coace la foc mic, timp de o oră și jumătate.
4. După ce se răcește, se taie felii și, opțional, se pudrează cu zahăr pudră.

REȚETĂ TRIMISĂ DE
FLORENTINA HIJ,
SUCEAVA

Chec cu smântână

Ingrediente: • 2 ouă • 250 g smântână • 250 g făină • 250 g zahăr • o lingură cacao • 1/2 pachet praf de copt • un praf sare

Mod de preparare:

1. Se bat spumă albușurile cu un praf de sare, după care se adaugă zahărul topit în puțină apă. Se încorporează și gălbenușurile, smântâna și făina amestecată cu praful de copt.
2. Se tapetează o formă de chec cu unt și făină și se toarnă mai mult de jumătate din compoziție. Restul se amestecă bine cu cacaua și se toarnă pe toată lungimea checului. Se dă tava la cuptor pentru 25 de minute.

REȚETĂ TRIMISĂ DE
MIHAELA SCURTU,
BACĂU

Biscuiți cu cereale

Ingrediente:
• 100 g fulgi de ovăz • 100 g fulgi de secară • 2 ouă • un plic praf de copt • 100 ml lapte • 100 g unt • 100 g nucă de cocos • 100 g zahăr pudră

Mod de preparare:

1. Se pun fulgii într-un bol cu lapte și se lasă la înmuiat aproximativ 5 minute.
2. Se adaugă și restul ingredientelor. Dacă aluatul rezultat este prea moale, se mai adaugă puțină făină.
3. Se modelează biscuții cu mâinile, apoi se așează pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se dau la cuptor pentru aproximativ 30 de minute, până se rumenesc.
4. Se servesc atât calzi, cât și reci, cu un pahar de lapte.

Pavlova cu pere și fructe de pădure

Ingrediente:

Pentru blat:

- 4 albușuri
- un praf sare
- 12 linguri zahăr
- 4 linguri zeamă de lămâie

Pentru cremă:

- un compot de pere
- fructe de pădure
- 300 ml lapte
- 200 ml frișcă
- o lingură amidon
- 4 gălbenușuri
- 3 linguri făină
- 200 g zahăr

Mod de preparare:

1. Se bat spumă albușurile cu un praf de sare, după care se adaugă zahărul treptat și zeama de lămâie. Se mixează bine, până când crema devine lucioasă.
2. Se toarnă compoziția într-o formă de copt, tapetată cu hârtie de copt și se dă la cuptor până când capătă o culoare maronie.
3. Între timp, se prepară crema: se mixează gălbenușurile cu zahărul, făina, amidonul și laptele, după care se pun la fiert, exact ca și o budincă.
4. Se bate frișca, după care se încorporează în cremă, treptat.
5. Peste blatul de bezea, se pune crema rezultată și se ornează cu pere din compot și fructe de pădure.
6. Se lasă să stea aproximativ o oră la frigider.

REȚETĂ TRIMISĂ DE
MARIA,
E-MAIL

REȚETĂ TRIMISĂ DE
RAMONA,
E-MAIL

Paste cu pui și smântână

Ingrediente:

- 400 g paste
- un piept de pui
- 100 g cașcaval
- o ceapă roșie
- 300 g smântână
- 50 ml lapte
- 2 căței usturoi
- sare
- piper
- 2 linguri ulei

Mod de preparare:

1. Se pun pastele la fiert în apă cu sare.
2. Se toacă ceapa mărunt și se pune la călit în ulei împreună cu usturoiul zdrobit. Peste ele, se adaugă pieptul de pui spălat și tăiat cubulețe. Se lasă să se rumenească bine, după care se adaugă smântâna și laptele călduț.
3. Se lasă să fiarbă aproximativ 8 minute, după care se adaugă și cașcavalul dat pe răzătoare.
4. Se condimentează cu sare și piper și se ia de pe foc.
5. După ce au fiert pastele, se scot din apă, se strecoară și se pun peste sosul de smântână. Se servesc calde.

✻ Pâinea se mentine proaspătă dacă se păstrează în cutie alături de un cartof crud, curățat de coajă.

IONEL ANCHIDIM, BACĂU

✻ Ca să se bată albusurile spumă bine, pune peste ele un praf de sare si o lingurită de apă minerală înainte de mixare.

ALEXANDRA TIRLOIU, TIMISOARA

IAURTUL, aliatul oaselor pentru toată viața

Cu toții ținem la sănătatea oaselor noastre iar cum alimentația este cea care ne ajută să le menținem în formă, atunci ar trebui să-i acordăm o atenție specială. Consumul de iaurt, de exemplu, are o importanță majoră.

În etapa copilăriei şi adolescenței, consumul de lactate este important pentru a satisface necesitățile de calciu ale organismului, mineral indispensabil dezvoltării normale a sistemului osos. Importanța includerii lactatelor în dietă nu se diminuează însă odată cu instalarea vârstei adulte. Studiile arată că un deficit de calciu în alimentație este asociat cu un risc crescut de osteoporoză. Aşadar lactatele, dintre care iaurtul este cel mai digerabil (chiar şi de către persoanele cu intoleranță la lactoză) reprezintă o componentă esențială a unei diete echilibrate, indiferent de vârstă. Includerea acestui aliment în dieta zilnică e corelat cu o nutriție şi un profil metabolic superioare: studiile indică niveluri crescute de potasiu şi deficit mai redus de vitamine (B2, B12), calciu, magneziu şi zinc la persoanele care consumă iaurt cu regularitate.

Oase solide, la orice vârstă

Conform studiilor, în România se înregistrează un aport insuficient de calciu, față de doza zilnică recomandată de 800 mg/zi, fapt ce poate explica prevalența crescută a osteoporozei și fracturilor osteoporotice. Riscul de fractură osteoporotică la populația vârstnică este de 20% pentru bărbați și de 50% pentru femei. Astfel, pentru a compensa deficitul de calciu, specialiștii nutriționişti recomandă un pahar de iaurt zilnic. În țara noastră se înregistrează cel mai scăzut consum de iaurt din Europa. Consumul zilnic de iaurt, combinat cu exercițiul fizic şi o alimentație echilibrată, ajută la menținerea unei bune densități osoase de-a lungul întregii vieți.

1 iaurt PE ZI

SĂNĂTATEA ȚI-O MENȚII

SĂNĂTOASĂ ŞI FRUMOASĂ
Iaurtul e nelipsit la micul dejun, dar e şi micul meu secret de frumusețe.
Roxana Mihăicâ - 31 ani
iubitoare de iaurt

* **"1 IAURT PE ZI, SĂNĂTATEA ȚI-O MENȚII"** este o campanie de informare şi educare menită să reamintească importanța unui stil de viață echilibrat şi principalele beneficii ale consumului zilnic de iaurt, în contextul în care tot mai mulți români se confruntă cu probleme de sănătate provocate sau favorizate de alimentația nesănătoasă şi lipsa de mişcare. Campania este susținută de Societatea de Nutriție din România, de Asociația Română pentru Studiul Obezității şi Federația Română de Diabet, Nutriție şi Boli Metabolice, fiind realizată la inițiativa Danone România.

PROIECT SUSŢINUT DE

Federația Română de Diabet Nutriție şi Boli Metabolice

Asociația Română pentru Studiul Obezității

Societatea de Nutriție din România

Prăjitură diplomat

Ingrediente: • **6 linguri făină** • **6 linguri zahăr pudră** • **6 ouă** • **2 plicuri zahăr vanilat** • **200 ml frișcă lichidă** • **o cutie compot ananas** • **2 portocale** • **2 kiwi** • **o ciocolată cu lapte** • **o budincă de vanilie**

Mod de preparare:

1. Pentru început, se separă gălbenușurile de albușuri. Se bat spumă albușurile, după care se adaugă zahărul, zahărul vanilat, gălbenușurile și făina în ploaie.
2. Se tapetează o tavă cu hârtie de copt și se toarnă compoziția. Se dă la cuptor pentru 20 de minute.
3. Între timp, se prepară budinca, conform instrucțiunilor de pe pachet și se lasă să se răcească.
4. Se taie blatul pe orizontală și se însiropează cu compot de ananas. Peste prima foaie se întinde budinca, după care fructele tăiate bucăți. Se acoperă cu cea de-a doua foaie și se ornează cu frișcă bătută.
5. Se porționează și se ornează cu fructe și ciocolată.

REȚETĂ TRIMISĂ DE
DANIELA TĂNASE,
TULCEA

REȚETĂ TRIMISĂ DE
SOFIA SURTEA,
ARAD

Cremeș

Ingrediente:

• **2 foi cremeș (din comerț)** • **4 ouă** • **200 g zahăr** • **250 ml lapte** • **un plic gelatină** • **300 ml frișcă** • **4 plicuri zahăr vanilat**

Mod de preparare:

1. Se mixează ouăle cu zahărul, după care se încorporează treptat și laptele.
2. Compoziția obținută se pune într-un vas și se prepară la baie de aburi până se îngroașă.
3. Separat, într-un pahar, se dizolvă un plic de gelatină și zahărul vanilat.
4. Se ia crema de pe aburi și se adaugă gelatina. Se amestecă bine și se dă la rece pentru aproximativ 8 ore. Apoi se adaugă și frișca bătută.
5. Se pune crema între cele două foi de cremeș și se mai lasă să stea, până se înmoaie foile.

SCRIE-NE ȘI TU!

Trimite-ne și tu trucurile tale culinare pe adresa **Libertatea pentru femei Rețete**, Bd. Dimitrie Pompeiu nr. 6, sector 2, București sau la **e-mail: lpf@ringier.ro** cu specificația "Libertatea pentru femei Rețete" și poți câștiga

5X
MĂȘTI DE FAȚĂ

Premiile sunt oferite de MONTAGNE JEUNESSE

www.facebook.com/Montagne.Jeunesse.Romania

Pentru revendicarea premiului, câștigătoarele sunt rugate să sune la tel.: 021.20.93.360, de luni până vineri, în maximum o lună de la data publicării listei.

Preparate cât mai rapide

Ne grăbim mereu să gătim ceva rapid pentru ca apoi în puținul timp liber rămas să ne relaxăm cu activitățile preferate. Încercați propunerile noastre!

Salată de paste

Dificultate: redusă
Porții: 4
Fierbere: 10 min

Ingrediente:
• **o pungă paste** • **8 roșii cherry** • **6 bile mici mozzarella** • **câteva frunze busuioc** • **2 linguri ulei de măsline** • **o linguriță oregano** • **sare**

Mod de preparare:
1. Se pun pastele la fiert conform indicațiilor de pe pachet.
2. Între timp, se taie roșiile și busuiocul.
3. Pastele fierte se trec sub un jet de apă rece, se scurg bine și se amestecă imediat cu ulei, sare și oregano.
4. Se amestecă bine și apoi se adaugă mozzarella. Se servește imediat.

BUNICA TE SFĂTUIEȘTE

1 Folosește caș proaspăt și dulce din lapte de vacă sau de oaie, dacă nu găsești mozzarela.

2 Adaugă o lingură de ulei de măsline în apa în care fierbi pastele, să fie cât mai delicioase și să nu se lipească între ele.

3 Busuiocul și oregano pot fi înlocuite la nevoie cu fire proaspete de pătrunjel sau de cimbru. Poți adăuga și două-trei frunzulițe de mentă, dacă dorești o aromă cât mai proaspătă.

Foto: Shutterstock, Thinkstock

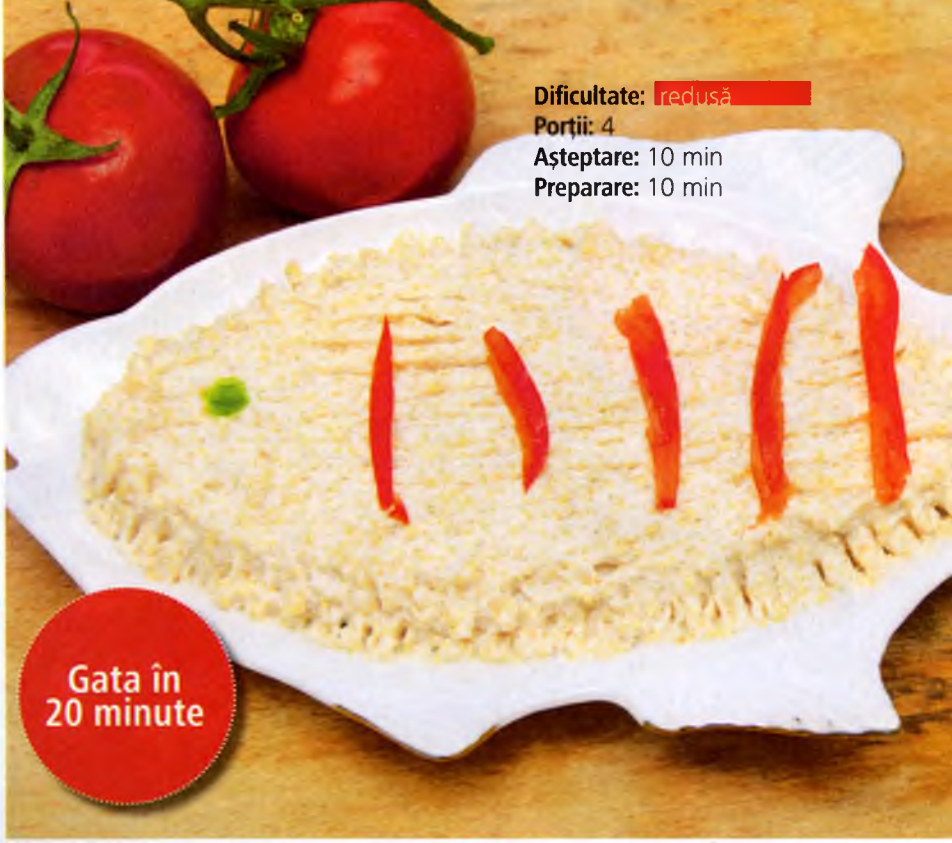
Dificultate: redusă
Porții: 4
Fierbere: 30 min

Bine de știut
Pentru a obține un pilaf bob cu bob, adăugați în apa în care fierbe orezul o linguriță de zeamă de lămâie.

Orez simplu cu ciuperci

Ingrediente:
• **8 ciuperci albe proaspete** • **150 g orez cu bob rotund** • **100 g unt** • **750 ml supă de pui** • **sare** • **mărar** • **busuioc**

Mod de preparare:
1. În 50 g unt topit se pun ciupercile tăiate să se călească. Se lasă 10 minute, cât să se evapore apa pe care și-o lasă.
2. Apoi, se adaugă restul de unt și orezul. Se lasă 5 minute să se călească puțin.
3. Se presară sare și apoi se adaugă câte un polinic din supă. Se lasă să fiarbă și, când se evaporă complet, se adaugă alt polonic cu supă.
4. Se procedează așa până la terminarea supei și, implicit, fierberea orezului. Se servește cu mărar și busuioc.



Icre grecești

Dificultate: redusă
Porții: 4
Așteptare: 10 min
Preparare: 10 min

Ingrediente:
- 100 g icre de crap
- 3 felii de pâine înmuiate în apă
- o ceapă mică • sucul unei lămâi
- 125 ml ulei de floarea-soarelui
- piper

Pentru servit:
- gogoșari

Mod de preparare:

1. În bolul unui mixer se pun icrele, ceapa tăiată felii și jumătate din cantitatea de suc de lămâie.

2. Se mixează pentru a obține o cremă în care se adaugă miezul de pâine presat de apă și se mixează în continuare.

3. Se toarnă restul sucului de lămâie, piperul și se micșorează viteza mixerului.

4. Se toarnă în fir subțire uleiul și se mixează până la completa încorporare. Se aranjează pe farfurie ornată cu gogoșari și se dă la rece pentru 10 minute.

Dificultate: redusă
Porții: 4
Prăjire: 5 min

Frigănele

Ingrediente:
- 2 ouă • o pâine de o zi
- lapte • 100 g unt • 2 linguri ulei
- zahăr pentru servit

Mod de preparare:

1. Ouăle se bat cu laptele, iar pâinea se feliază și, eventual, dacă felia este prea mare se taie în două.

2. Se pune la încins untul cu uleiul și apoi fiecare felie de pâine se trece prin amestecul de ouă și lapte.

3. Se prăjesc la foc mare și se scot pe șervete de hârtie.

4. Se aduc la masă cu zahăr pudră.

BUNICA TE SFĂTUIEȘTE

1 Adaugă o lingură cu smântână în lapte, ca să iasă frigănelele cât mai pufoase și mai gustoase. Nu înmuia prea tare feliile de pâine în compoziția de lapte și ouă, altfel se vor rupe înainte să le pui la prăjit.

2 Pune și un plic de zahăr vanilat în zahărul pudră pe care îl presari peste frigănele. Astfel, vor fi mai aromate. Iar, dacă vrei o gustare deosebită, servește frigănelele cu dulceață de vișine, de fructe de pădure sau cu o cremă de ciocolată.

Foto: Thinkstock, Northfoto/Colorise, Shutterstock

Salată de ton

Ingrediente:

- **o conservă mare ton în ulei**
- **300 g fasole verde**
- **2 roșii**
- **4 linguri măsline verzi fără sâmburi**
- **o ceapă albă**
- **câteva fire pătrunjel**

Mod de preparare:

1. Fasolea se trece sub un jet de apă rece și se lasă la fiert 10 minute.

2. Într-un castron, se pune tonul și eventual se desface cu furculița dacă bucățile sunt prea mari.

3. Se adaugă roșiile tăiate felii și ceapa tăiată rondele.

4. Se pun păstăile scurse, măslinele și pătrunjelul și se amestecă cu delicatețe. Se servește imediat.

CE POȚI PREPARA CU O CONSERVĂ DE TON

* Iată câteva preparate rapide și delicioase pe care le poți face cu o simplă conservă de ton: salate în combinație cu orez, cu cartofi sau legume, paste în fel și chip, chifteluțe, plăcinte în combinație cu ciuperci sau cartofi, rulouri sau pateuri.

Ciorbă de legume

Gata în 30 minute

Ingrediente:
- un morcov
- 2 cartofi
- o felie mare țelină
- 3 linguri mazăre congelată
- o ceapă
- un ardei gras • 500 ml borș
- câteva fire pătrunjel • sare

Mod de preparare:

1. Toate legumele se taie cât mai mărunt și în apă cu un praf de sare se pun întâi la fiert ceapa, cu țelina și morcovii.
2. Se lasă 10 minute și se adaugă ardeiul gras și cartofii.
3. După 15 minute de fiert se pune mazărea și, între timp, se fierbe borșul.
4. După ce toate legumele sunt fierte, se acrește cu borș, după gust, și se lasă să mai dea un clocot. Se potrivește de sare și se aduce la masă cu pătrunjel deasupra.

Spumă de ciocolată la pahar

Foto: Northfoto/Colorise, Shutterstock, Thinkstock

Ingrediente:
- 6 albușuri • 4 gălbenușuri
- 250 g ciocolată neagră
- 50 g unt nesărat • 50 g zahăr
- 1/2 linguriță suc de lămâie

Pentru decor:
- 20 g ciocolată

Mod de preparare:

1. Ciocolata și untul se pun la topit la bain-marie.
2. Albușurile se bat spumă cu sucul de lămâie și, din momentul începerii formării spumei, se pune zahărul.
3. Gălbenușurile se pun în ciocolata și untul topite și răcite și se amestecă imediat. Se adaugă o treime din spumă, se amestecă delicat și apoi se pune restul.
4. Spuma se pune în pahare sau cupe și se dă la rece. Se servește decorată cu ciocolată răzuită.

Banane la cuptor

Ingrediente:
• **4 banane** • **sucul a două lămâi**
• **30 g unt** • **2 plicuțe zahăr vanilinat**
• **4 linguriță alcool (coniac, rom etc)**
Pentru servit: • **sos de ciocolată**
• **înghețată** • **fructe** • **frișcă**
Mod de preparare:
1. Se folosesc patru bucăți de hârtie de copt suficient de mari pentru a împacheta bananele.
2. Fiecare hârtie se unge cu unt și se așază cele patru banane curățate.
3. Se repartizează câte o linguriță de alcool și suc de lămâie.
4. Se presară zahăr vanilinat și se înfășoară pachetele. Se țin la cuptor pentru 15 minute și apoi se servesc cu sos, fructe, înghețată și frișcă.

Dificultate: redusă
Porții: 4
Coacere: 15 min

Gata în 15 minute

Foto: Shutterstock

BINE DE ȘTIUT!

✻ Poți face singură sosul de ciocolată din ciocolată neagră, unt, lapte și zahăr brun. Topește ingredientele la bain-marie și amestecă-le bine cu un tel până capătă consistența unui sos.
✻ Folosește banane mai puțin coapte, ca să nu se înmoaie prea tare când le coci în cuptor.

CREAZĂ-ȚI MENIUL

ÎN 65 DE MINUTE
✻ Salată de paste
✻ Orez simplu cu ciuperci
✻ Icre grecești
✻ Friganele

ÎN 85 DE MINUTE
✻ Salată de ton
✻ Ciorbă de legume
✻ Spumă de ciocolată la pahar
✻ Banane la cuptor

LIBERTATEA pentru femei

Rețete pentru începătoare

Pasul 1:
Pentru aluat, se pune făina într-un vas, se face un gol la mijloc și acolo se adaugă apa și sarea. Cu lingura de lemn se amestecă adăugând uleiul. Se desface drojdia și se amestecă cu puțină apă călduță și apoi se toarnă peste făină. Se frământă un aluat care se desface de marginile vasului. Se acoperă cu un șervet și se lasă la crescut o oră. Se întinde o foaie de aluat care se transferă în tava tapetată cu hârtie de copt. Aluatul se unge cu sucul de roșii pe toată suprafața.

Pasul 2:
Se așază apoi bucățile de mozzarella. Se curăță ciupercile, se taie felii, apoi se pun peste pizza.

Dificultate: medie
Porții: 2
Așteptare: 60 min

Pizza romană

Ingrediente:
Pentru aluat:
- 500 g făină • 250 ml apă
- o linguriță mică sare
- 2 linguri ulei de măsline
- 20 g drojdie proaspătă

Pentru garnitură:
- 200 g șuncă de Praga
- 4 ciuperci
- 100 g porumb
- 2 linguri sos de roșii
- 200 g mozzarella
- busuioc • un ou
- 3 linguri ulei de măsline

Pasul 3:
Se adaugă și celelalte ingrediente: șunca de Praga tăiată cubulețe și porumbul scurs din conservă. Se presară peste pizza busuioc și se toarnă uleiul de măsline.

Pasul 4:
La final, după ce s-au pus toate ingredientele, în mijlocul pizzei se pune un ou crud. Se coace la foc iute 15-20 de minute.

Foto: Northfoto/Colorise, Thinkstock

Dificultate: medie
Porții: 4
Coacere: 30 min

Tartă cu ciocolată

Ingrediente:

- 500 g pâine coaptă
- 500 ml frișcă lichidă
- 500 ml sirop de ciocolată
- 2 ouă • 100 g zahăr

Pasul 1:
Într-un vas mai mare se fărâmițează cu mâna pâinea deja coaptă în cuptor.

Pasul 2:
După ce s-a pus cantitatea de pâine, se adaugă zahărul, ouăle și frișca lichidă.

Pasul 3:
Se toarnă și siropul de ciocolată peste compoziția de pâine, după care se bate bine cu blenderul, până la completa omogenizare a ingredientelor.

Pasul 4:
Cu un polonic se transferă compoziția de tartă într-un vas de ceramică termorezistent, care se dă la cuptor pentru 30 de minute, la foc potrivit.

Foto: Northfoto/Colorise

ABC-UL DIN BUCĂTĂRIE

1 **AU GRATIN** Este denumirea provenită din limba franceză pentru un procedeu tehnic de preparare. Acesta constă în acoperirea mâncării gătite la cuptor cu un strat de brânză rasă și pesmet, pentru a obține o crustă.

2 **CONSOME** Se traduce printr-un fel de supă. Este o fiertură de carne și zarzavat, foarte concentrată, limpezită la final. Se poate servi ca atare sau ca ingredient în diferite alte preparate.

3 **CHUTNEY** Așa se numește un sos iute, preparat din fructe, oțet de mere, zahăr și condimente, asemănător cu o dulceață. Se servește, de obicei, ca garnitură la fripturi. Cuvântul provine din limba hindusă.

4 **VOL-AU-VENT** (a se citi vol-o-van) – Este un preparat aperitiv. Constă în "cuiburi" de foitaj umplute cu diverse amestecuri de legume, brânzeturi, ciuperci.

Mai multă bucurie de a fi împreună

Original Pudding este desertul care însoţeşte cele mai plăcute întâlniri în familie. Acasă sau în vacanţă, răsfăţul începe cu un desert cunoscut din copilărie, gustos şi uşor de preparat.

Cu Original Pudding petreci mai mult timp cu familia ta. Cumpără în perioada 10 februarie – 6 aprilie 2014 orice plic de Original Pudding sau Fruct Pudding cu eticheta promoţională şi poţi câştiga un SEAT Leon pentru călătoriile în familie sau unul dintre premiile zilnice şi săptămânale. Mai multe detalii pe www.oetker.ro.

Poftă bună!

Zilnic

3 x kit-uri de călătorie pentru copii

Săptămânal

1 x Week-end cu familia la munte

La finalul campaniei

1x SEAT LEON

Dr. Oetker

Calitatea e cea mai bună rețetă.

Valoarea totală a premiilor este de 109.205,5RON (inclusiv TVA şi impozit pe premii suportat de organizator). Regulamentul este disponibil pe www.oetker.ro.

LIBERTATEA pentru femei

Rețete economice

6 feluri sub 110 lei

Știm bine că, din "nimic", o bună gospodină poate așterne mese lungi. Iar acel "nimic" este doar chibzuință și o rețetă inteligentă. Iată mai multe idei pentru voi!

CE SĂ PUI ÎN COȘ

biscuiți populari	un kg
ouă	13
zahăr	1 kg
lapte	3 litri
păstaie de vanilie	1
cacao	20 g
ciocolată cu lapte	50 g
bacon	3 felii
praz	1
morcov	1
tijă țelină	1
usturoi	3 căței
concentrat de legume	un cub
fasole boabe	o cutie
carne tocată	800 g
smântână	200 ml
făină	190 g
roșii în bulion	o cutie mare
aluat foitaj	un pachet
spanac congelat	650 g
brânză telemea	300 g
roșii mici	6-8
dovleac ras pentru prăjituri	300 g
făină de migdale	50 g
ciocolată neagră	100 g
unt	un pachet
esență de vanilie	1
foi de lasagna	un pachet
pătrunjel	1/2 legătură

* prețurile sunt orientative, acestea variind în funcție de piețe, magazine și orașe

Total 108 lei

➤ Supă de fasole cu bacon

Ingrediente:

- **3 felii bacon**
- **partea albă a unui praz**
- **un morcov • o tijă țelină**
- **2 căței usturoi • un cub concentrat de legume • o cutie mare fasole boabe**
- **1/2 legătură pătrunjel**
- **sare • piper**

Mod de preparare:

1. În oala de fiert, se pune baconul și se rumenește pentru a-i scădea grăsimea.

2. Se scoate baconul și se pun prazul și țelina tăiate rondele, morcovii cuburi, și usturoiul. Se lasă 2 minute să se călească în grăsimea de la bacon. Se adaugă de sare și piper, se pun apoi apa, concentratul de legume, fasolea și se acoperă vasul. Se lasă la fiert 20 de minute și se aduce la masă cu bacon prăjit și pătrunjel.

Chiftele cu sos

Ingrediente:
• 800 g carne tocată • 100 ml smântână
• miezul a două felii de pâine • un cățel usturoi
• un ou • o lingură făină • 3 linguri ulei • sare • piper
Pentru sos:
• o ceapă • o cutie mare roșii în bulion
Mod de preparare:
1. Miezul de pâine se pune la înmuiat în smântână.
2. Peste carne, se pun usturoiul pisat, oul, sare și piper și apoi se adaugă miezul presat. Se amestecă bine.
3. Se fac chifteluțe mai mici care se trec prin făină și, după ce s-au pregătit toate, se pun să se rumenească în două linguri de ulei.
4. Pentru sos, se pune ceapa la călit în restul de ulei și, când s-a înmuiat, se adaugă roșiile mixate cu tot cu sos. Se lasă la fiert 10 minute, adăugând apă, dacă mai este nevoie. Se pun și chiftelele și se mai lasă 5 minute la fiert împreună.

Biscuiți cu cremă

Ingrediente:
• un kg biscuiți populari
Pentru cremă:
• 8 gălbenușuri • 200 g zahăr • un litru lapte
• o păstaie vanilie
Pentru servit:
• cacao
• 50 g ciocolată cu lapte
Mod de preparare:
1. Laptele se pune la fiert cu semințele răzuite din păstaia de vanilie. Între timp, gălbenușurile se freacă cu zahărul.
2. Când laptele a ajuns la punctul de fierbere, se toarnă peste crema de gălbenuș și se amestecă rapid cu telul.
3. Se pune din nou compoziția rezultată pe foc și se amestecă până se îngroașă.
4. Se lasă crema la răcit, apoi se pune între biscuiți și se aduce desertul la masă cu cacao și ciocolată răzuită.

Tartă aperitiv

Ingrediente:
- un pachet aluat foitaj
- 250 g spanac decongelat
- 300 g brânză telemea
- 6-8 roșii mici
- 2 ouă
- 100 ml lapte
- 100 ml smântână

Mod de preparare:

1. Aluatul decongelat se întinde puțin cu sucitorul și se transferă în forma de copt. Se pune spanacul decongelat și bine scurs de apa în exces și se taie sau nu, după gust.

2. Peste patul de spanac se pun felii de brânză și roșii tăiate în două.

3. Ouăle se bat cu laptele și apoi se amestecă bine cu smântâna. Se toarnă în tava de copt și se lasă 20 de minute la cuptor.

Foto: Shutterstock, Northfoto/Colorise

Lasagna cu spanac

Ingrediente: • un pachet foi de lasagna prefierte • 400 g spanac decongelat

Pentru sos bechamel: • 70 g unt • 80 g făină • un litru lapte • nucșoară • piper

Mod de preparare:

1. Se prepară sosul alb pentru care laptele se pune la fiert, iar untul la topit într-un vas încăpător.

2. Când untul începe să facă bule, se pune făina, se amestecă rapid, se lasă pe foc 2 minute, apoi se trage de pe foc, se pune nucșoară și piper și se lasă 5 minute să se răcorească.

3. Se toarnă laptele, se amestecă și apoi se pune din nou pe foc să fiarbă 10 minute, după care se amestecă bine cu spanacul tocat. Într-o tavă, se așază alternativ foi de lasagna și sos și se dă la cuptor pentru 30 de minute.

Chec marmorat

Ingrediente:

- 300 g dovleac ras pentru prăjituri
- 100 g făină
- 50 g făină de migdale
- 100 g ciocolată neagră
- 2 ouă
- 100 g unt
- 150 ml lapte
- 150 g zahăr pudră
- 1/2 plic praf de copt
- esență de vanilie, după gust

Mod de preparare:

1. Se mixează untul cu zahărul pentru a obține o cremă spumoasă în care se adaugă cele două tipuri de făină și praful de copt.

2. Se amestecă dovleacul ras și bine scurs și se adaugă în compoziție, apoi se pun ouăle și laptele.

3. Se împarte aluatul în două. Într-o parte se pune vanilie și în cealaltă se adaugă ciocolata topită și un pic răcită.

4. Se unge cu unt și se presară cu făină forma de copt. Se toarnă cele două aluaturi alternativ și se dă tava la copt, la foc mic, pentru 45 de minute.

BUNICA TE SFĂTUIEȘTE

1 Freacă untul cu zahărul cât mai bine, pentru a obține o cremă fină, fără de care checul nu va fi reușit.

2 Înainte să adaugi ouăle, este bine să bați albușurile separat, să fie aluatul mai pufos. Ca să se bată bine, adaugă două, trei picături de zeamă de lămâie în albușuri.

3 Folosește dovleac dat pe răzătoarea fină, să fie mai ușor de încorporat. Când pui compoziția în forme, aluatul nu trebuie să depășească două treimi din tavă, ca să aibă loc să crească.

3,50 lei/ porție

Dificultate: redusă
Porții: 4
Coacere: 45 min

Pufos și aromat

CONCURS AI TESTAT CÂȘTIGAT

Intră în competiție!

Cea mai împătimită gospodină va fi premiată!

Arată-ne cât de mult îți place să gătești rețetele noastre. Trimite-ne talonul de concurs completat împreună cu **imaginile produselor rezultate,** ale căror rețete se găsesc între **paginile 17-39.**

VLAD DIACONU (Iași) a câștigat o **tigaie grill din fontă,** prezentată în numărul 2 din februarie 2014 al revistei **Libertatea pentru femei Rețete.**

Talon concurs

Nume ..... Prenume ..... Ocupația .....

..... Vârsta ..... Telefon ..... Adresa .....

..... Semnătura .....

Acest concurs se desfășoară în perioada 01-20 martie 2014. Pentru a participa la concurs trebuie să expediați un plic cu talonul de concurs completat împreună cu imaginile produselor preparate din această ediție, pe adresa Ringier România - Libertatea pentru femei - Concurs Libertatea pentru femei Rețete, OP 18 - CP 42, sector 1, București, cod 014770 sau la e-mail: lpf@ringier.ro, până la data de 20 martie 2014, data poștei. Cele mai originale rețete vor fi premiate. Câștigătoarele vor fi publicate în ediția următoare a revistei Libertatea pentru femei Rețete. Revendicarea premiilor se realizează la e-mail: concursuri@ringier.ro sau sunând la numărul 021.20.93.360, în termen maxim de o lună de la data publicării câștigătorilor. Prin semnarea acestui talon sunt de acord cu prevederile regulamentului promoției și-mi dau consimțământul să intru în baza de date a S.C. Ringier România S.R.L. (număr operator 2892) pentru a primi materiale informative prin poștă, telefon sau SMS, conform legii 677/2001. La cererea dv. explicită, adresată la sediul organizatorului, acesta se obligă să actualizeze sau să șteargă orice informație privind datele dv. personale. Imaginile premiilor sunt cu titlu de prezentare.

Rețete de sezon

Cristina vă recomandă:

RETETE PENTRU UN POST GUSTOS

Postul cel Mare care începe pe 7 martie este cel mai lung de peste an și, de aceea, ne-am concentrat mai mult în acest număr către rețete din care să lipsească produsele de origine animală. Veți avea drept ajutor pentru un meniu gustos rețete simple la care poate nu v-ați gândit până acum. Desigur, nu am uitat de viața agitată pe care o avem și rubrica bucătăriei contra-cronometru este alături de voi, după cum nu am uitat să ne facem planuri pentru vacanța de vară: Bavaria gastronomică e o invitație deschisă în acest sens.

Post ușor, dragile noastre cu tihnă în sufletele voastre!

➤ Varză umplută, de post

Ingrediente:

- **o varză chinezească**
- **150 g orez cu bob rotund**
- **2 cepe • 200 g mazăre cât mai fină**
- **un litru borș • 2 linguri ulei**
- **o linguriță cimbru uscat • sare • piper**

Mod de preparare:

1. Varza se desface foaie cu foaie și apoi se opărește în apă clocotită cu un praf de sare. Se lasă 5 minute în apa clocotită și apoi se pune la scurs.
2. Între timp, ceapa tocată mărunt se pune la călit în ulei și apoi se pune orezul. Se lasă 5 minute maximum, cât să înflorească un pic, și apoi se adaugă mazărea. Se lasă 10 minute pe foc, amestecând continuu. Se potrivește gustul de sare și piper.
3. Cotoarele de la fiecare foaie de varză se taie și se pun pe fundul unei cratițe. Se umple fiecare foaie de varză cu umplutura de mazăre și orez.
4. Se așază foile umplute în cratiță, peste varza tocată, se toarnă borșul și se completează cu apă cât să acopere ingredientele, se presară cimbru și se dă la cuptor pentru o oră.

Rețete călugărești

Ce sursă de inspirație mai bună pentru rețetele de post decât lumea monahală a cărei bucătărie simplă e plină de savori? Am găsit aceste rețete pentru voi.

Borș de legume

Ingrediente:

• 3 dovlecei • 2 legături ceapă verde • un ardei gras • o mână fasole păstăi • 2 morcovi • 4 roșii în bulion • 3 linguri orez • 50 ml ulei • un litru borș • 50 g mazăre • leuștean • pătrunjel • sare

Mod de preparare:

1. Toate legumele se curăță și se taie mărunt și se pun la călit în ulei, în afară de fasole și mazăre.
2. Se lasă 5 minute și se adaugă roșiile fără pielițe, tăiate cât mai mic.
3. Se toarnă un litru de apă și se lasă la fiert 15 minute. Apoi, se pun fasolea și mazărea și se mai lasă un clocot.
4. Se pun borșul și orezul și se lasă la fiert încă 10 minute să fiarbă orezul. Se potrivește gustul de sare. Se adaugă verdeața tocată, se acoperă cu un capac și se lasă 10 minute înainte de a aduce la masă.

Trucuri pentru un borș reușit

✻ Pentru un borș gustos și savuros, e de preferat să folosești legume proaspete.

✻ Înainte de a pune borșul în mâncare, gustă-l, după care pune-l la fiert.

✻ După ce s-a terminat de preparat, adaugă o mână de verdețuri și pune capacul pe oală. Lasă oala acoperită cel puțin o jumătate de oră.

CALENDARUL CREȘTIN-ORTODOX AL LUNII MARTIE

1 S Sf. Cuv. Mc. Evdochia; Sf. Cuv. Domnina; Sf. Mc. Antonina; Sf. Mc. Marcel și Antonie

2 D Sf. Sfințit Mc. Teodot; Sf. Mc. Isihie și Nestor (Lăsatul secului pentru Postul Mare)

3 L Sf. Mc. Eutropie, Cleonic și Vasilisc (Canonul cel Mare, partea I; Începutul Postului Mare) (Zi aliturgică)

4 M Sf. Cuv. Gherasim de la Iordan; Sf. Mc. Pavel și Iuliana, sora lui (Zi aliturgică) (Numai seara, pâine și apă)

5 M Sf. Mc. Conon din Isauria; Sf. Mc. Conon Grădinarul, Sf. Mc. Iraida; Sf. Cuv. Marcu Pusnicul

6 J Sf. 42 de Mc. din Amoreea; Sf. Mc. Eufrosin

7 V Sf. Mc. Ep. din Cherson: Vasilevs, Efrem, Evghenie, Capiton, Eterie, Agatodor și Elpidie

8 S Sf. Ier. Teofilact Mărt., Ep. Nicomidiei (Sâmbăta Sf. Teodor - Pomenirea morților) **(Dezlegare la ulei și vin)**

9 D †) Sf. 40 de Mc. din Sevastia; Sf. Mc. Urpasian (Dezlegare la ulei și vin); Duminica I din Post (a Ortodoxiei)

10 L Sf. Mc. Codrat, Ciprian și Dionisie

11 M Sf. Ier. Sofronie, Patr. Ierusalimului; Sf. Mc. Trofin și Talul Sf. Sfințit Mc.Pionie

12 M Sf. Cuv. Teofan Mărt.; Sf. Grigorie Dialogul, Ep. Romei; Sf. Cuv. Simeon Noul Teolog

13 J Aducerea moaștelor Sf. Ier. Nichifor, Patr. Constantinopolului; Sf. Mc. Hristina din Persia

14 V Sf. Cuv. Benedict din Nursia

15 S Sf. Mc. Agapie, Plisie și Tirmolau (Sâmbăta a II-a din Post - Pomenirea morților) **(Dezlegare la ulei și vin)**

16 D Sf. Mc. Sabin Egipteanul, Papa și Roman, Sf. Cuv. Anin; Sf. Cuv Hristodul din Patmos (Dezlegare la ulei și vin)

17 L Sf. Cuv. Alexie, omul lui Dumnezeu; Sf. Mc. Marin; Sf. Cuv. Teostirict imnograful

18 M Sf. Chiril, Arhiep. Ierusalimului; Sf. Mc. Trofim și Evcarpion

19 M Sf. Mc. Hrisant, Daria și Ilaria; Sf. Mc. Marian diaconul

20 J Sf. Cuv. Mc. uciși în M-rea Sf. Sava cel Sfințit

21 V Sf. Ier. Iacob Mărturisitorul; Sf. Ier. Toma

22 S Sf. Sf. Cuv. Mc. Vasile, preotul din Ancira; Sf. Drosida (Sâmbăta a III-a din Post - Pomenirea morților)

23 D Sf. Sf. Cuv. Mc. Nicon și cei 199 ucenici ai lui (Dezlegare la ulei și vin)

24 L Înaintepăznuirea Bunei Vestiri; Sf. Cuv. Zaharia

25 M (†) Buna Vestire **(Dezlegare la pește)**

26 M Soborul Sf. Arhanghel Gavriil; Sf. Mc. Montanus pr. și soția sa Maxima; Sfinții 26 de Mc. din Goția

27 J Sf. Mc. Matroana din Tesalonic; Sf. Prooroc Anania; Sf. Mc. Filit, Lidia și fiii lor

28 V Sf. Cuv. Ilarion cel Nou; Sf. Cuv. Ștefan, făcătorul de minuni

29 S Sf. Cuv. Mc. Marcu, Ep. Aretuselor; Sf. Mc. Chiril diac.; Sf. Mc. Iona și Varahisie (Dezlegare la ulei și vin)

30 D Sf. Cuv. Ioan Scărarul; Sf. Prooroc Ioad; Sf. Euvula (Dezlegare la ulei și vin)

31 L Sf. Mc. Ipatie, Ep. Gangrei; Sf. Acachie Mărt., Ep. Melitinei; Sf. Mc. Veniamin diac.

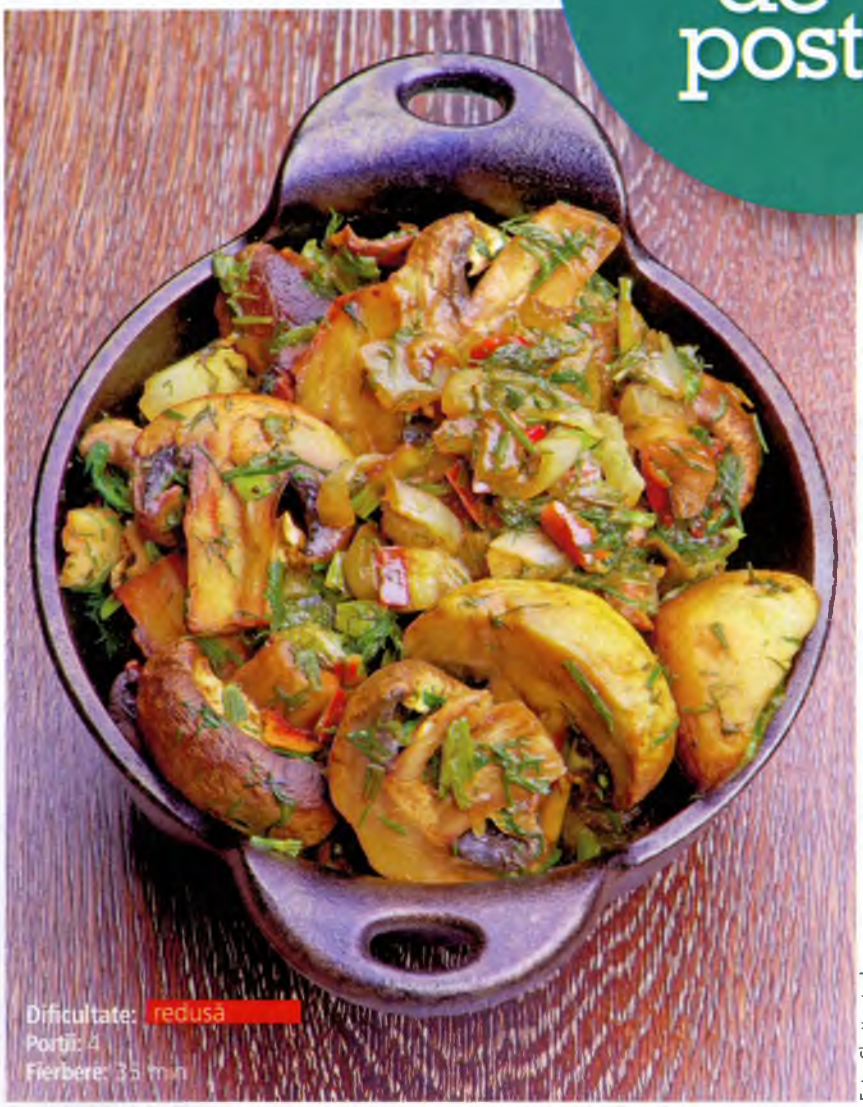
Ciuperci cu pătrunjel

Ingrediente:

• 10 ciuperci mari • 1/2 ardei gras roșu
• o ceapă • o lingură ulei
• o legătură pătrunjel • sare • piper

Mod de preparare:

1. Ciupercile se curăță și se spală rapid, se taie dacă sunt prea mari și se lasă la scurs.
2. În ulei încins se pun la călit ceapa tăiată mărunt și ardeiul tăiat cuburi mici și se lasă până devin sticloase.
3. Se pun ciupercile și se lasă la fiert până ce se evaporă apa pe care și-o lasă ciupercile.
4. Se potrivește gustul de sare și piper și se pune pătrunjelul. Se pot consuma și reci, și calde.



Dificultate: redusă
Porții: 4
Fierbere: 35 min

Foto: Shutterstock

Dificultate: medie
Porții: 4
Așteptare: 10 min
Fierbere: 15 min

Legume scăzute

Ingrediente:

• 2 dovlecei • 2 vinete
• 2 ardei grași
• 4 căței usturoi • 200 ml ulei
• 150 g făină • o legătură mărar • sare

Pentru servit:

• roșii mici

Mod de preparare:

1. Vinetele și dovleceii, după ce s-au spălat, se taie felii care se presară cu sare și se lasă 10 minute într-o sită, la scurs.
2. Apoi, se șterg cu șervete de hârtie, se trec prin făină și se pun la călit în ulei încins.
3. Usturoiul se pisează cu sare, se adaugă o lingură de ulei și se freacă. I se adaugă 100 ml apă și mărarul tocat.
4. Sosul de usturoi se toarnă peste legume, se acoperă vasul cu un capac și se lasă pe foc 10 minute. Se aduc la masă cu roșii.

de post

Legumele, la putere!

În plin post, legumele sunt cele mai la îndemână ingrediente pe care le poți combina în fel și chip. Iată câteva idei!

1 Rulouri cu fidea

Ingrediente: • **100 g fidea de orez** • **25 foi de orez** • **2 cepe** • **2 morcovi** • **sare** • **o conservă mică ciuperci** • **ulei pentru prăjit**

Mod de preparare:

1. Se fierbe apa cu un praf de sare și, când dă în clocot, se trage de pe foc, se pune fideaua de orez, se acoperă și se lasă 2 minute. Apoi se strecoară și se taie mărunt.
2. Ciupercile trecute sub un jet de apă se scurg bine și se toacă la cuțit. Se amestecă apoi cu ceapa tăiată mărunt și morcovii trecuți prin răzătoare. Se potrivește de sare.
3. Se înmoaie fiecare foaie de orez în apă călduță, se pun pe masă și se adaugă o linguriță de umplutură. Se împachetează precum sarmalele, dar mai subțiri. Se prăjesc în baie de ulei, până devin crocante, și se scot pe șervete de hârtie. Se pot aduce la masă cu salată verde sau sos, după gust.

2 Chiftele de legume

Ingrediente:

• **125 g boabe de quinoa** • **500 g năut fiert** • **o ceapă** • **un cățel usturoi** • **2 linguri ulei** • **180 ml supă de legume** • **50 g măsline fără sâmburi** • **o legătură pătrunjel** • **3 felii pâine fără coajă** • **făină** • **sare** • **piper** • **ulei pentru prăjit**

Mod de preparare:

1. În cele două linguri de ulei se călesc mai întâi ceapa și usturoiul. Se adaugă quinoa și supa și se lasă să ajungă la punctul de fierbere. Se reduce focul, se acoperă cu capac și se lasă la fiert 15 minute.
2. Între timp, se mixează năutul fiert, apoi se pune quinoa și pâinea înmuiată și presată. Se adaugă și măslinele tocate mărunt, la cuțit și, după amestecare, se potrivește de sare și piper.
3. Cu mâinile umezite se formează chiftele care se trec prin făină și se pun la prăjit în baie de ulei.
4. Se lasă fiecare 2-3 minute și apoi se scot pe șervete de hârtie.

Foto: Shutterstock

Economisește FLEXIBIL și câștigă!

CU PÂNĂ LA 10.000 EURO!

Îți DUBLĂM economiile

+6 PREMII săptămânale a 10.000 LEI

Economisește și câștigă!

Alege să economisești flexibil: adaugi sau retragi bani, încasezi sau capitalizezi lunar dobânda!

În plus, poți câștiga **10.000 de lei** pentru fiecare săptămână de campanie sau chiar marele premiu: **DUBLAREA ECONOMIILOR** tale, până la un maxim de **10.000 de euro!**

Grăbește-te, oferta este valabilă până la 31 martie 2014!

Bancpost

www.bancpost.ro

Promoția "Economisește flexibil și câștigă" este valabilă în perioada 17.02 – 31.03.2014 și se aplică produselor de economisire MEGA Contul de Economii și Contul Personal Banking. Pentru participarea în promoție, în perioada campaniei, clienții trebuie să majoreze soldul conturilor în Bancpost cu minim 500 EUR (sau echivalent LEI/valută), proveniți din fonduri noi și valoarea economiilor deținute în conturile Mega Cont sau Personal Banking cu minim 1.000 EUR (sau echivalent LEI/valută), respectiv cu minim 5.000 EUR (sau echivalent LEI/valută), sume ce trebuie să fie disponibile în conturi la data de 01 aprilie 2014. Economiile sunt garantate de către FGDSB în limita sumei de 100 000 EUR (sau echivalent LEI/valută), conform legii.

Chiar dacă este perioadă de post, o porție cu ceva dulce nu strică nimănui, mai ales că se prepară numai cu ingrediente care nu-s "de dulce". Iată trei propuneri apetisante!

Să ne îndulcim puțin!

Dificultate: redusă
Porții: 6-8
Coacere: 30 min
Fierbere: 5 min

Foto: Shutterstock, Thinkstock

Negresă de post

Ingrediente:

- 250 g zahăr • 200 ml apă
- 100 ml ulei
- 8 linguri gem sau dulceață
- 3 linguri cacao • un plic praf de copt
- 400 g făină • esență de rom
- un praf sare

Pentru decor:

- 100 g ciocolată amăruie de post
- 3 linguri ulei • 10 sâmburi migdale

Mod de preparare:

1. Se amestecă într-un vas zahărul cu făina, praful de copt, sarea și cacaua. Se toarnă apoi apa, uleiul și esența de rom. Se omogenizează bine până se obține un aluat moale, după care se adaugă și gemul sau dulceața.
2. Se toarnă aluatul în tava tapetată cu hârtie de copt și se dă la cuptor, pentru 30 de minute.
3. Între timp, se prepară glazura. Se topește la bain-marie ciocolata împreună cu uleiul.
4. După ce s-a scos tava cu prăjitură de la cuptor se lasă 5-10 minute la răcit, apoi se toarnă glazura de ciocolată. Se ornează cu sâmburi de migdale mărunțiți.

Tort cu alune de pădure

Ingrediente:
Pentru blat: • 200 g zahăr • 150 ml apă • 80 ml ulei • 4 linguri cacao • un plic praf de copt • 350 g făină • un praf sare • 50 g ciocolată neagră de post mărunțită
Pentru cremă: • 500 ml frișcă vegetală • zahăr pudră, după gust • esență de vanilie
Pentru sirop: • 100 g zahăr • 50 ml apă • esență de rom
Pentru decor:
• 200 g alune de pădure
Mod de preparare:
1. Pentru blat, se amestecă într-un vas făina cu cacaua, zahărul, praful de sare și praful de copt. Se adaugă apa și uleiul. Se omogenizează și se obține un aluat în care se pune apoi ciocolata mărunțită și se amestecă bine. Se toarnă aluatul în tava de tort tapetată cu hârtie de copt. Se dă apoi la cuptor pentru 30 de minute, până trece testul scobitorii.
2. Între timp, se bate frișca lichidă vegetală. Dacă nu are zahăr se îndulcește cu zahăr pudră, după gust, apoi se adaugă esența de vanilie.
3. Pentru sirop, se fierbe într-un ibric apa cu zahărul până acesta din urmă se topește. După ce s-a mai răcit puțin, se pune și esența de rom.
4. Blatul scos de la cuptor, după ce s-a răcit, se taie în două și se însiropează bine. Se umple apoi cu crema de frișcă. Se îmbracă tot tortul cu frișcă și se ornează din belșug cu alune de pădure măcinate, dar și lăsate întregi.

BUNICA TE SFĂTUIEȘTE

1 Încinge cuptorul din timp și pune blatul la copt la foc mare 5 minute, apoi la foc mic, dacă vrei să crească frumos.

2 Folosește doar ouă proaspete, altfel albușul nu se va bate bine și blatul nu va crește pufos.

3 Poți înlocui alunele de pădure cu nuci sau cu migdale, coapte câteva minute în cuptor, să fie mai crocante.

Pere trase în ciocolată

Ingrediente:
• 4 pere • 8 linguri zahăr • 500 ml apă • esență de vanilie
Pentru decor:
• 100 g ciocolată amăruie de post • 3 linguri ulei • fulgi de migdale
Mod de preparare:
1. Se spală și se curăță de coajă perele, lăsându-le codița.
2. Într-un vas, se pune la fiert apa și zahărul și se amestecă să se obțină un sirop. După ce s-a topit zahărul, se adaugă esența de vanilie și perele și se lasă să fiarbă în siropul de zahăr 5-10 minute, până se înmoaie.
3. Între timp, se topește ciocolata la bain-marie cu uleiul.
4. Se scot perele din sirop și se așază pe-o farfurie. Se toarnă glazura de ciocolată pe deasupra lor și se ornează cu fulgi de migdale.

Trucuri pentru prepararea perelor în ciocolată
* Când alegi perele, asigură-te că sunt bine coapte, însă nu foarte moi și că au cam aceeași dimensiune.
* Păstrează codița perelor atunci când le decojești. Nu numai că vor fi aspectuoase, însă pot fi manevrate mai ușor. Acest desert se consumă cald.

Cum până la savurarea roșiilor proaspete, de grădină, mai este mult timp, ne putem delecta în mâncăruri cu roșiile la conservă. Iată trei rețete delicioase!

CIRIO
www.cirio1856.ro

Dificultate: redusă
Porții: 4
Fierbere: 30 min

Supă-cremă de roșii

Ingrediente:

- 400 g Roșii decojite Cirio
- 2 morcovi • 50 g țelină rădăcină
- 2 cepe • un cartof mare • sare
- piper • 2 căței usturoi

Pentru servit:

- frunzulițe de busuioc proaspăt
- 4 linguri smântână

Mod de preparare:

1. Se pun la fiert într-o oală de supă cu 2 litri de apă și un praf de sare, ceapa curățată și tăiată în jumătăți, rădăcina de țelină, morcovii curățați și lăsați întregi și cartoful curățat de coajă.
2. După ce au fiert bine legumele, se scot din oală și se pun în bolul unui blender. Se scot și roșiile Cirio din conservă și se pun peste celelalte legume. Se adaugă și căței de usturoi pisați.
3. Se pasează toate legumele la mixer, adăugând câte puțin din zeama în care au fiert. După ce s-a obținut o pastă fină, se toarnă peste restul de zeamă din oală, după care se mai dă la fiert, până dă într-un clocot. Se potrivește gustul de sare și piper.
4. Se aduce la masă cu o lingură de smântână și cu frunzulițe de busuioc.

Roșii delicioase pentru rețete gustoase

Paste cu sos de roșii

Dificultate: redusă
Porții: 4
Fierbere: 25 min

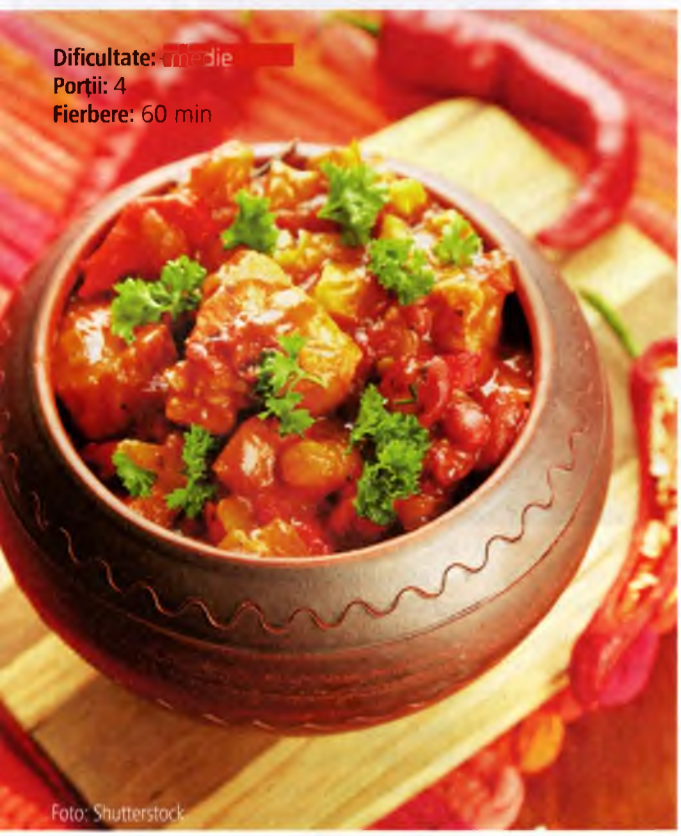
Ingrediente:
- **o pungă paste tagliatele** • **o ceapă mică**
- **2-3 linguri ulei** • **500 g Passata Brik Cirio**
- **câteva frunze busuioc** • **sare** • **piper**

Mod de preparare:

1. Se pun pastele la fiert în apă cu sare, conform instrucțiunilor de pe pachet.

2. Între timp, în ulei încins se călește ușor ceapa tăiată mărunt. După ce s-a înmuiat, se adaugă **Passata Cirio** și se lasă la fiert 10 minute. Se potrivește gustul de sare și piper.

3. Pastele fierte se scurg și se pun în farfurie. Deasupra se toarnă sosul și se ornează cu busuioc. Se pot servi cu parmezan ras deasupra.



Dificultate: medie
Porții: 4
Fierbere: 60 min

Foto: Shutterstock

Chili con carne

Ingrediente:
- **400 g pulpă de rosii Cirio**
- **400 g fasole boabe roșie**
- **500 g carne de vită cuburi**
- **3 cepe** • **un ardei roșu**
- **3 căței usturoi**
- **4 linguri ulei**
- **3 linguriță praf de chili**
- **2 linguriță chimen**
- **2 linguriță oregano**
- **sare** • **piper**
- **pătrunjel proaspăt**

Mod de preparare:

1. În ulei încins, se călesc ceapa și usturoiul mărunt tocate. Apoi se adaugă carnea tăiată cuburi mici și se lasă pe foc aproximativ 5-10 minute, cât să-și schimbe culoarea. Se adaugă fasolea boabe, ardeiul curățat și tăiat fâșii, toate condimentele, **pulpa de rosii Cirio** și se potrivește gustul de sare.

2. Se lasă pe foc în jur de 3 minute, după care se toarnă 250 ml de apă și se lasă la fiert, la foc mic, acoperită cu un capac, timp de 40 de minute.

3. După ce carnea s-a frăgezit, iar fasolea a fiert, se ia de pe foc și se servește ornată cu pătrunjel.

Sfecla e bună la toate cele

Are un gust inconfundabil și dă culoare și savoare oricărui preparat. În plus, e o bombă de sănătate, ce poate fi servită în fel și chip.

Salată rusească

Ingrediente:

• 8 sfecle potrivite • o căpățână usturoi • 100 g miez de nucă • o legătură mărar • 3 linguriță ulei de măsline • o lingură oțet • sare și piper după gust

Mod de preparare:

1. Sfeclele se spală, se șterg bine, se învelesc în folie de aluminiu și se bagă la cuptor, într-o tavă, împreună cu usturoiul. Se lasă mai bine de o oră sau până când intră ușor cuțitul în ele. Când sunt coapte, se scot, se cojesc și se rad pe răzătoarea mare. Ustu-roiul se curăță și se zdrobește cu furculița.

2. Miezul de nucă se prăjește la foc potrivit, apoi se pisează. Într-un bol, se amestecă piureul de usturoi cu sfecla rasă și cu nuca. Se adaugă uleiul și oțetul, apoi se sărează și se piperează după gust. Mărarul se toacă fin și se adaugă în salată.

3. Se servește rece sau caldă, ornată cu miez de nucă și mărar.

Dificultate: medie
Porții: 12
Fierbere: 60 m

Foto: Shutterstock, Thinkstock

Bine de știut

* Dacă ciorba nu a căpătat culoarea roșie dorită, poți apela la următorul truc: taie puțină sfeclă crudă felii. Pune-o într-o ceașcă și adaugă peste ea apă clocotită și las-o un minut. Pune zeama roșie formată în oala cu borș, iar culoarea se va mai accentua.

Borș de sfeclă

Ingrediente:

- 4 sfecle de mărime medie • 5 cartofi
- 2 morcovi • o rădăcină pătrunjel
- 2 cepe • o țelină • un l borș
- o legătură frunze de pătrunjel
- o legătură leuștean • 2 linguri ulei
- 2 l apă • smântână pentru dres
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

1. Se curăță și se spală bine toate legumele și verdețurile.
2. O sfeclă (cea mai roșie dintre ele) se dă pe răzătoarea mare și se pune într-un bol. Peste ea, se toarnă 250 ml borș. Celelalte sfecle, la fel ca și restul rădăcinoaselor, se taie rondele sau cuburi, după plac.
3. În oala în care urmează să se pună ciorba la fiert, se toarnă cele două linguri de ulei. Când s-a încins, se adaugă ceapa tocată. După ce capătă o nuanță aurie, se pun la călit și cartofii. Se lasă puțin să se pătrundă, apoi se adaugă și restul legumelor și 2 l de apă și se lasă la fiert, la foc mic.
4. Când toate legumele au fiert bine, se strecoară zeama lăsată de sfecla rasă amestecată cu borș. Zeama se toarnă împreună cu borșul rămas în ciorbă, iar răzătura de sfeclă se aruncă. Se mai lasă să dea un clocot, se potrivește la gust cu sare și piper, se adaugă verdețurile tocate mărunt și se dă la o parte. Se servește fierbinte, dreasă cu smântână și garnisită cu verdeață, sau rece de la frigider, vara.

Brioșe americane

Ingrediente:

- 6 linguri unt moale
- 6 linguri zahăr
- 6 linguri miere
- 2 linguri cacao
- 6 linguri sfeclă roșie rasă fin
- 150 g făină
- 200 ml lapte
- un ou
- 1/2 linguriță bicarbonat
- 2 linguri oțet
- 1/2 linguriță esență de vanilie
- 1/2 linguriță sare
- un plic praf de copt
- fulgi de ciocolată pentru decor

Mod de preparare:

1. Se încălzește cuptorul la foc mare, apoi se așază în tava de copt formele de brioșe.
2. Într-un bol, se amestecă la mixer zahărul cu untul, la viteză mare, cam 2 minute. Se adaugă mierea și se mai amestecă un minut. Urmează oul întreg și esența de vanilie, amestecând încontinuu, până crema capătă consistență.
3. Separat, se cern făina, cacaua, praful de copt, bicarbonatul și sarea. În alt bol, se amestecă laptele, oțetul și sfecla rasă fin.
4. Se adaugă, alternând, peste crema mixată anterior, amestecând continuu, câte un pic din amestecul de făină și câte puțin din amestecul cu sfeclă, până se termină ingredientele și se obține o compoziție vâscoasă.
5. Compoziția se pune în formele de copt cu lingura. Deasupra se presară fulgi de ciocolată. Se dă tava la cuptor, la foc potrivit, timp de 20-25 de minute. Se lasă apoi la răcit și se servesc.

Dificultate: medie
Porții: 12 buc
Coacere: 20-25 min

Să-ți fie de bine!

În cantitățile potrivite, fiecare aliment se poate transforma în medicament. Iar mâncarea de regim poate fi apetisantă și gustoasă, indiferent de boală.

ALIMENTE CARE VINDECĂ

* AVOCADO

Este un aliat de nădejde în lupta cu bolile inimii si cancerul. În plus, întârzie îmbătrânirea, stimulează activitatea cerebrală, metabolismul si combate colesterolul rău. Contine grăsimi bune, vitamine, minerale. Previne infarctul si reglează tensiunea arterială.

* FASOLEA VERDE

Este o adevărată bombă de sănătate. Contine, fibre, vitamine si minerale esentiale pentru buna functionare a organismului. Le este recomandată mai ales diabeticilor, reglând cu succes glicemia, tensiunea si tranzitul intestinal. Este diuretică, remineralizantă si poate ajuta în boli reumatice, renale, cardiace, dar si în curele de slăbire.

Foto: Shutterstock, Northfoto/Colorise

➤ Supă energizantă

Ingrediente:

• 3 cartofi de mărime medie • o ceapă • 3 morcovi • un păstârnac • 2 tije țelină • 1/2 rădăcină țelină • 3 dovlecei mici • 3 linguri ulei • o pungă mică fidea • 2 l apă • o lămâie • o legătură pătrunjel • sare • piper

Mod de preparare:

1. Legumele se curăță și se spală. Apoi se taie cubulețe.
2. În oala în care se va prepara ciorba, se pune uleiul la încins. Se adaugă ceapa, se lasă puțin la călit, apoi se adaugă și restul legumelor. Se toarnă apa, se pune capacul și se lasă la fiert cam 40 de minute, la foc potrivit.
3. Se adaugă fideaua și se mai lasă câteva minute, potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj. La final, se adaugă zeama de la lămâie, sarea, piperul și verdeața.

Șalău cu orez

Dificultate: redusă
Porții: 4
Preparare: 60 min

Ingrediente:
- 800 g filé de șalău • 150 g orez
- un broccoli • un ardei gras roșu
- 100 g fasole verde păstăi
- un dovlecel • o tijă țelină
- o legătură pătrunjel • tarhon
- pudră de usturoi • 750 ml apă • sare

Mod de preparare:

1. Orezul se spală și se pune la fiert în apă.
2. Legumele se curăță și se spală. Dovlecelul și țelina se taie cubulețe, ardeiul se taie fâșii, broccoli se desface buchețele. După ce orezul a fiert, se amestecă bine cu legumele, se asezonează cu un praf de sare și tarhon, se pune totul într-un vas termorezistent din sticlă cu capac și se dă la cuptor, la foc potrivit, pentru aproximativ 30 de minute.
3. Șalăul se spală, se scurge bine pe un prosop de hârtie, se sărează puțin, se pudrează cu praf de usturoi și se coace pe grătarul de aragaz, câte 3 minute pe fiecare parte.
4. Se servește câte o porție de șalău la grătar cu garnitură de orez cu legume și verdeață tocată fin deasupra.

Desert vanilat

Dificultate: redusă
Porții: 8
Preparare: 30 min
Așteptare: o oră

Ingrediente:
- 500 ml lapte • 100 g zahăr tos
- 4 gălbenușuri • 50 g făină
- un plic zahăr vanilat
- un baton vanilie
- 4 linguriță zahăr brun
- 2 pătrățele ciocolată amăruie

Mod de preparare:

1. Se taie batonul de vanilie pe lung și se scot semințele. Se pun la fiert în 350 ml lapte.
2. Până fierbe laptele cu vanilia, se freacă gălbenușurile cu zahărul tos, cu cel vanilat și făina, cu telul. Treptat, se adaugă câte un strop din laptele rămas, până se obține o compoziție omogenă.
3. Când laptele fierbe, la foc mic, se toarnă câte puțin din compoziție, amestecând cu telul încontinuu, să nu se prindă. Se fierbe tot amestecul, până se îngroașă.
4. Când s-a mai răcorit, se toarnă în cupe, care se acoperă cu folie alimentară și se dau la frigider, măcar pentru o oră înainte de a fi servite. Se prezintă ornate cu câte o jumătate de linguriță de zahăr brun presărat deasupra și cu câțiva fulgi de ciocolată rasă.

LIBERTATEA pentru femei

Rețete răsfățat culinar

Mărțișoare rafinate

În luna în care suntem cele mai răsfățate, **chef Doru Șerban** de la **"Draga mea prietenă" (Kanal D)** îți propune 4 rețete delicioase, numai bune de încântat simțurile. Poftiți de gătiți!

Dificultate: redusă
Porții: 4
Coacere: 20 min

Trucurile aflate de la Doru

* Când se pregătește codul pané, înainte de preparare, peștele se usucă bine cu servețele pentru a adera făina.
* La pavlova cu căpșuni, bezeaua se coace la temperatura cea mai joasă pentru a rămâne albă.
* După ce crevetii se stropesc cu șampanie, se lasă 30 de secunde să se evapore alcoolul, apoi se adaugă untul. Astfel sosul va fi perfect.
* Pentru rulada cu fructe, pandișpanul se coace pe hârtie de copt, iar dacă nu se dezlipește ușor, se lasă să se răcească puțin și, cu o spatulă de silicon, se desprinde cu grijă.

Cod pané cu fulgi de porumb

Ingrediente:

- un kg filé de pește alb (cod)
- 1-2 linguri lapte degresat sau apă
- 1-2 ouă
- 100 g făină
- 250 g fulgi de porumb neîndulciți
- sare • piper
- 1-2 linguri ulei de măsline

Mod de preparare:

1. Se taie peștele în bucăți de 200-250 g. Se asezonează cu sare și piper, se dau prin făină, apoi prin ouăle bătute bine cu lapte.
2. Se trec fileurile prin fulgii de porumb, presând ușor cu podul palmei.
3. Se pun pe o tavă nonaderentă sau tapetată cu hârtie de copt, se presară cu ulei de măsline, apoi se dau la cuptor la 180°C, până când devin aurii.

Creveți cu sos de șampanie

Ingrediente: • **500 g creveți decorticați proaspeți sau congelați** • **sare** • **piper** • **ulei de măsline** • **zeamă de lămâie** • **o lingură unt** • **un pahar vin spumant** • **o legătură pătrunjel** • **un ardei iute** • **3-4 căței usturoi**

Mod de preparare:

1. Crevetii se spală, se scurg, se asezonează cu sare, piper, zeamă de lămâie și ulei de măsline. Se adaugă usturoiul și ardeiul iute tocate mărunt, apoi se lasă la marinat jumătate de oră.
2. Se pun crevetii într-o tigaie încinsă mediu, împreună cu un vârf de lingură de unt și se țin pe foc până devin ușor aurii, apoi se sting cu spumant. Se lasă să se evapore alcoolul, apoi se adaugă restul de unt, formând un sos catifelat. Se presară mult pătrunjel deasupra și se servesc cu pâine prăjită.

Pavlova cu căpșuni

Ingrediente:

• **4 albușuri** • **125 g zahăr tos** • **125 g zahăr pudră** • **150 ml frișcă lichidă** • **250 g căpșuni proaspete** • **o linguriță extract de vanilie** • **mentă pentru ornat**

Mod de preparare:

1. Albușurile se bat spumă cu zahărul tos până când se topește zahărul. Se adaugă zahărul pudră și se mai bat încă 5-10 minute.
2. Se dau la cuptor la 90°C, timp de 3 ore, apoi se oprește cuptorul și se întredeschide ușa, pentru a lăsa bezelele să se usuce complet.
3. Bezelele se ornează cu frișcă bătută proaspăt împreună cu vanilia, apoi se așază deasupra un strat bogat de căpșuni. Se ornează cu mentă proaspătă.

Ruladă cu fructe de pădure

Ingrediente: • **6 ouă** • **6 linguri pesmet sau gris** • **6 linguri zahăr** • **o linguriță extract de vanilie** • **400 g fructe de pădure**

Pentru sirop:

• **4-5 linguri zahăr** • **50 ml apă** • **zeama de la o lămâie**

Mod de preparare:

1. Gălbenușurile se bat cu zahărul și cu vanilia până când se albesc și devin cremoase, iar zahărul se topește integral. Albușurile se bat spumă până când se întoarce castronul și acestea rămân nemișcate.
2. Se încorporează gălbenușurile în albușuri, având grijă să se păstreze consistența spumoasă, apoi se adaugă pesmetul în ploaie, treptat. Se toarnă în tavă în strat de 1-2 cm, apoi se dă la cuptor la 180°C, timp de 30 minute.
3. Pentru sirop, se pune zahărul la fiert cu apa, iar când a dat în clocot se ia de pe foc și se adaugă zeama de lămâie. Se scoate blatul de la cuptor și se însiropează.
4. După ce se însiropează, se unge toată suprafața blatului cu 2/3 din fructele de pădure trecute prin blender, apoi prin sită, ca să se elimine semințele. Restul de fructe se pun întregi și se rulează prăjitura cu grijă, folosind folie alimentară. Se dă la rece timp de 2-3 ore, apoi se scoate și se taie în felii groase de 2 cm.

Ceva bun pentru pitici

Mâncărurile sunt mult mai apetisante pentru copii, dacă sunt mai colorate. Iată câteva preparate simple, dar gustoase, care vor face cu ochiul până și celor mai mofturoși.

Dificultate: redusă
Porții: 4
Fierbere: 50 min

Poftește-i la trufandale!

Abundența de verdețuri din piață te ajută să faci un meniu bogat în vitamine și minerale pentru cei mici. Ridichile dulci, ceapa verde, salata, ba chiar și urzicile, ar trebui introduse treptat, în alimentația copiilor, împreună cu mâncărurile lor preferate. Iată câteva combinații delicioase.

Ridichile sunt bogate în vitamina C, magneziu și calciu. Adaugă rondele de ridichi în salată sau în sandviciurile cu cremă de brânză, să fie mai apetisante.

Ceapa verde are un procent semnificativ de vitamina C și minerale. Dacă cel mic nu o place din cauza mirosului, taie rondele fine și amestecă-le cu brânza lui preferată sau presară-le într-o salată cu paste.

Salata verde este o sursă excelentă de vitamine și magneziu. În combinație cu fâșii de piept de pui la grătar, cuburi de brânză, paste și roșii aduce un strop de savoare salatei.

Spanacul și **urzicile**, bogate în minerale esențiale dezvoltării organismului, pot fi gătite la cuptor cu lapte și ou, să fie mai atractive pentru copil.

Supă-cremă de morcovi

Ingrediente:

- **2 cartofi albi**
- **4 morcovi mari**
- **o jumătate țelină**
- **o rădăcină de pătrunjel**
- **2 cepe albe**
- **sare**
- **2 roșii**
- **porumb din conservă**
- **50 g șuncă de pui**
- **o legătură pătrunjel verde**

Mod de preparare:

1. Cartofii, morcovii, țelina, pătrunjelul și ceapa se curăță și se pun la fiert în 2 litri de apă.
2. Când legumele se înmoaie se scot cu o spumieră și se pasează în blender să devină o pastă fină. Se pune crema de legume într-o oală de supă și se adaugă treptat zeama în care au fiert, până se obține o supă consistentă. Se adaugă sare după gust.
3. Separat, se taie cubulețe șunca de pui și roșiile, pătrunjelul se toacă mărunt și porumbul se trece printr-un jet de apă. Se amestecă toate și se adaugă în supa caldă înainte să fie servită.

Salată multicoloră

Ingrediente:

- **un ou**
- **100 g șuncă de curcan**
- **2 roșii**
- **100 g cașcaval**
- **o salată verde**

Pentru sosul de brânză:

- **20 g unt**
- **o lingură făină**
- **50 g brânză de vaci**
- **zeamă de lămâie**

Mod de preparare:

1. Se fierbe oul tare și se taie felii. Se taie cubulețe șunca de curcan, cașcavalul și roșiile. Salata verde se spală frunză cu frunză, se îndepărtează cotoarele și se taie în bucăți potrivite. Ingredientele se pun într-un bol de salată și se amestecă.
2. Separat, se pregătește sosul de brânză. Se topește untul într-o tigaie neaderentă, se adaugă făina în ploaie și se amestecă până se omogenizează. Se pune apoi brânza de vaci și se amestecă până se obține un sos cremos, la care se adaugă zeamă de lămâie după gust. Se servește salata stropită cu sos de brânză pentru un gust mai delicios.

Griș cu lapte

Ingrediente:

- **300 ml lapte**
- **3 linguri cu vârf de griș**
- **2 linguri zahăr**
- **un plic zahăr vanilat**

Pentru ornat:

- **dulceață de căpșuni**

Mod de preparare:

1. Se pune laptele la fiert cu zahărul, inclusiv zahărul vanilat, până se topește. Când laptele începe să fiarbă, se adaugă grișul în ploaie, amestecând continuu cu un tel. Dacă iese prea tare, se mai poate adăuga lapte fierbinte până se obține consistența dorită.
2. Se toarnă grișul cald în boluri și se ornează cu dulceață de căpșuni și fructe.

Foto: Northfoto/Colorise, Shutterstock, Thinkstock

Când spui "Bavaria" te gândești la Oktoberfest, la berea nemților atât de aromată și la cârnații lor gustoși. O călătorie pe acestea meleaguri este deopotrivă o aventură gastronomică și o experiență culturală de neuitat.

Bavaria, un tărâm de poveste

Oameni ospitalieri, cu tradiții frumoase și o moștenire culturală deosebită, bavarezii sunt mândri de landul lor bogat. Cetățile cu parfum medieval și case pictate, peisajele desprinse parcă din tablourile romantice sau lacurile glaciare, cu ape cristaline, au tranformat Bavaria în cea mai îndrăgită destinație turistică a Germaniei. Festivalurile bavarezilor, cu atmosfera lor veselă și cântecele de petrecere, te îmbie cu o mulțime de bunătăți, de la plăcinte de carne, la cârnați și găluște, neapărat stropite din belșug cu bere. Oktoberfest-ul este cel mai mare festival din lume, vechi din 1810, atrage milioane de turiști și pune la bătaie peste șapte milioane de litri de bere.

Castelele din povești

Dacă ajungi la München, după ce ai vizitat tot orașul și ai gustat din toate bunătățurile lui gastronomice, merită să pleci pe Drumul Castelelor și să vizitezi Neuschwanstein, Hohenschwangau sau Linderhof, trei palate de basm ridicate de regii excentrici ai Bavariei, Ludovic I și fiul său. Construcția lor a secătuit visteria landului în acele vremuri, dar astăzi sunt cele mai frumoase castele ale lumii, vizitate anual de peste două milioane de turiști.

În inima pădurii

Numai în Bavaria poți face acest lucru: să te plimbi prin pădure pe un pod de lemn, ridicat la 25 de metri înălțime, pe lângă vârfurile maiestuoase ale brazilor. Podul de lemn are 1.300 m lungime, foișoare și platforme suspendate pentru a admira panorama splendidă. Traseul este cu adevărat spectaculos la început de primăvară, când natura înfrunzește, și toamna, când pădurea se îmbracă în nuanțe pastelate de ruginiu și galben.

ȘTIAI CĂ...

...Bavaria are cele mai frumoase case pictate din lume? Culorile vesele, personajele medievale și scenele din povești fac deliciul trecătorilor.

...la Rothenburg ob der Tauber te poți întâlni cu Moș Crăciun în orice zi a anului? Aici se află unul din cele mai frumoase muzee închinate sărbătorilor de iarnă.

...berea cea mai populară din Bavaria este Helles? Are un conținut redus de hamei și un gust dulceag, iar vara este combinată cu limonadă.

INDEX ALFABETIC REȚETE

Antreuri
Chiftele de legume 34
Icre grecești 19
Rulouri cu fidea 34
Salată de paste 17
Salată de ton 20
Salată multicoloră 47
Salată rusească 40

Supe, ciorbe
Borș de legume 33
Borș de sfeclă 41
Ciorbă de legume 21
Supă de fasole cu bacon 26
Supă energizantă 42
Supă-cremă de morcovi 46
Supă-cremă de roșii 38
Tartă aperitiv 28

Fel principal
Cârnați bavarezi 48
Chiftele cu sos 27
Chili con carne 39
Ciuperci cu pătrunjel 32
Cod pané cu fulgi de porumb 44
Creveți cu sos de șampanie 45
Doradă cu ciuperci, cartofi și ceapă caramelizată 7
Găluște cu carne 48
Lasagna cu spanac 28
Legume scăzute 33
Orez simplu cu ciuperci 18
Paste cu pui și smântână 14
Paste cu sos de roșii 39
Pizza romană 23
Somon cu coriandru și portocale 7
Șalău cu orez 43
Varză umplută, de post 31

Deserturi
Banane la cuptor 22
Biscuiți cu cereale 13
Biscuiți cu cremă 27
Brioșe americane 41
Chec cu smântână 13
Chec marmorat 29
Cremeș 16
Cremeș nemțesc 13
Desert vanilat 43
Eclere 9
Frigănele 19
Gogoși bavareze 48
Griș cu lapte 47
Negresă de post 36
Pavlova cu căpșuni 45
Pavlova cu pere și fructe de pădure 14
Pere trase în ciocolată 37
Prăjitură diplomat 16
Ruladă cu fructe de pădure 45
Spumă de ciocolată la pahar 21
Tartă cu ciocolată 24
Tort cu alune de pădure 37
Tort de mere 9
Tort inimioară 12

Nu rata ediția din aprilie!

Foto: Shutterstock

ATENȚIE! Concursul Gătești și câștigi! continuă.

✻ Vei avea parte de o mulțime de rețete pentru o masă îmbelșugată de Paște!

CÂȘTIGĂTORII ACESTUI NUMĂR SUNT:

GĂTEȘTI ȘI CÂȘTIGI:

✻ **Florentina Seuciuc**, Timișoara, a câștigat o formă de tort teflonată.

✻ **Laura Micu**, Reșița; ✻ **Iulia Sandru**, e-mail; ✻ **Florentina Hij**, Suceava; ✻ **Mihaela Scurtu**, Bacău; ✻ **Maria**, e-mail; ✻ **Ramona**, e-mail; ✻ **Daniela Tănase**, Tulcea; ✻ **Sofia Surtea**, Arad; ✻ **Grațiela Săvulescu**, Lugoj; ✻ **Adriana Rada**, Oradea, au câștigat câte o tavă de chec teflonată.

TRUCURI CULINARE:

✻ **Ionel Anchidim**, Bacău; ✻ **Viorica Picincu Hobjila**, Iași; ✻ **Petru Cristinel Pavilescu**, Roznov; ✻ **Nicuța Aura Dogaru**, Râmnicu Vâlcea; ✻ **Alexandra Tirloiu**, Timișoara, au câștigat câte o mască de față de la Montagne Jeunesse.

AI TESTAT. AI CÂȘTIGAT:

✻ **Vlad Diaconu**, Iași, a câștigat o tigaie grill din fontă.

Pentru revendicarea premiilor, câștigătoarele sunt rugate să trimită un e-mail la adresa concursuri@ringier.ro sau să sune la tel.: 021.20.93.360, de luni până vineri, în maximum o lună de la data publicării listei.

LIBERTATEA pentru femei Rețete

Novo Parc, Bd. Dimitrie Pompeiu nr. 6, sector 2, București, telefon: 021/203.09.53; fax: 021/203.56.31 e-mail: lpf@ringier.ro

REDACTOR-ȘEF
Lăcrămioara Bărbulescu

REDACTOR-ȘEF ADJUNCT
Roxana Florea

ART DIRECTOR
Rodica Roman

REDACTORI
Cristina Bunea, Mirela Barbă, Adina Stănilă, Corina Stoicescu, Lavinia Peter

LAYOUT
Ioana Ghiță, Roxana Vasile

PRELUCRARE IMAGINE
Mihaela Clip

Libertatea pentru femei Rețete este editată de Ringier România, Magazines Division

DIRECTOR PUBLICITATE
Mirela Murariu

ECHIPĂ VÂNZĂRI:
Mihaela Serban (Advertising Sales Manager); Luigi Negoi (Advertising Sales Manager); Adina Bulimac (Traffic Manager), Irina Mutu (Tehnoredactor), Daciana Rudan (Advertising Project Manager), Telefon: 20.30.943, fax: 20.35.624

DIRECTOR MARKETING
Mihaela Stănculescu

ECHIPĂ MARKETING:
Cristina Popescu (Senior Group Brand Manager), Victoria Drăgan (Market Research Manager), Claudia Rusu (Brand Specialist)
Telefon: 20.93.360, Fax: 20.35.631

BUSINESS SUPPORT
Amalia Marcu

DIRECTOR PRODUCȚIE
Sebastian Cârneci

COORDONATOR PRODUCȚIE
Gheorghe Vântu

DIRECTOR DISTRIBUȚIE
Marian Mocanu

Secretariat distribuție:
Telefon: 021.209.33.73;
Fax: 021.203.0908;
Abonamente
Telefon: 021.203.56.42;
Fax: 021.203.09.90
Libertatea pentru femei aparține trustului internațional de presă Ringier

Ringier

DIRECTOR GENERAL
Mihnea Vasiliu

DIRECTOR FINANCIAR:
Richard Toth

DIRECTOR COMUNICARE:
Adela Bradu

DIRECTOR RESURSE UMANE:
Lavinia Rusu

AVOCAT:
Daniela Bulacu

Libertatea pentru femei Rețete este tipărită la SC Megapress Holding SA

© Reproducerea oricărui material din această publicație este categoric interzisă în lipsa consimțământului prealabil al Ringier SRL.
Textele marcate cu Ⓟ sunt publicate în regim de publicitate plătită.

ISSN 2344-6595

BRAT

Cârnați bavarezi

Ingrediente:

• **mațe de porc** • **500 g pulpă de porc** • **500 g pulpă de vițel** • **400 g șuncă de porc** • **3/4 ceașcă lapte praf** • **sare** • **piper alb** • **nucșoară** • **ghimbir** • **4 linguriță suc lămâie** • **3/4 ceașcă fulgi de gheață** • **oțet**

Mod de preparare:

1. Mațele se spală în apă caldă cu oțet și sare. Se toacă toată carnea împreună cu șunca, se frământă și se întinde în strat uniform într-o tavă care se dă la congelator timp de 45 de minute.
2. Se scoate carnea din congelator și se toacă de două ori pentru a obține o pastă cât mai fină. Se adaugă toate condimentele, se amestecă bine și, la final, se adaugă și fulgii de gheață.
3. Se umplu cârnații și se țin la frigider două, trei ore înainte să fie gătiți. Cârnații se fierb la foc domol, să nu clocotească apa, timp de 30 de minute. Se servesc cu muștar dulce și covrigi sărați.

Găluște cu carne

Ingrediente:

• **un kg cartofi albi** • **3 felii pâine veche** • **400 g carne tocată** • **2 ouă** • **150 ml lapte** • **o nucșoară** • **piper** • **sare** • **2 linguri smântână** • **o linguriță muștar** • **o varză murată**

Mod de preparare:

1. O treime din cartofi se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare. Restul se curăță, se dau pe răzătoare și se storc.
2. Se pregătește umplutura din carnea tocată în care se adaugă un ou, pâinea înmuiată, sare, piper, muștar și se frământă bine.
3. Se pasează cartofii fierți, se adaugă laptele, un ou, cartofii rași, sare, piper și nucșoară. Din aluatul de cartofi se formează bile, se aplatizează și în mijlocul lor se pune câte o linguriță de carne. Se formează găluștele și se fierb în apă cu sare 30 de minute. Se servesc fierbinți, cu smântână și salată de varză acră.

Gogoși bavareze

Ingrediente:

• **500 g făină** • **250 ml lapte** • **60 g zahăr** • **25 g drojdie** • **2 gălbenușuri** • **o linguriță cognac** • **o fiolă esență vanilie** • **45 g unt** • **un praf sare** • **ulei pentru prăjit** • **dulceață** • **zahăr pudră**

Pentru sosul caramel:

• **o cană zahăr** • **50 g unt** • **o lingură miere** • **100 ml lapte**

Mod de preparare:

1. Se amestecă laptele cald cu zahărul și drojdia, se adaugă vanilia, sarea, gălbenușurile și cognacul și se bate bine cu telul.
2. Se pasează untul moale cu o lingură și se adaugă în amestecul de lapte. Se omogenizează bine și se adaugă făina în ploaie, amestecând cu o lingură. Aluatul obținut se frământă până devine elastic și se lasă să crească la căldură.
3. Se formează gogoșile rotunde și se lasă din nou să crească o jumătate de oră apoi se prăjesc. Se umplu cu dulceață, cu ajutorul unei seringi speciale, și se pudrează cu zahăr.
4. Pentru sosul caramel, se topesc untul, mierea și zahărul, la aburi, până se omogenizează, se adaugă laptele fierbinte treptat și se pune la fiert la foc mic. Se amestecă energic până se îngroașă sosul și capătă culoarea specifică. Se ornează cu el o parte din gogoși.

Foto: Thinkstock, Shutterstock

Nu rata ofertele speciale de Mărțișor!

Sună la 021 306 33 47 și profită!

Comandă de peste 300 lei și beneficiezi de

TRANSPORT GRATUIT!

trilogy DRY COOKER

INOVAȚIE ÎN BUCĂTĂRIE!

149 lei

Noul model îmbunătățit Dry Cooker Trilogy păstrează calitățile deja celebre ale tigăii Dry Cooker, dar are noi avantaje:
- suprafață mai mare
- gătești și mai repede și mai eficient cu doar 1 picătură de ulei!

APARAT DE TOCAT LEGUME

Dispozitiv de tocat, compact, ușor de folosit și foarte sigur.

49 lei

CUPTOR CONVECȚIE

399 lei

EGGIES

Gata cu decojitul! De acum savurezi ouă fierte după metoda Eggies! O metodă rapidă și simplă de a fierbe ouă fără coajă! Doar spargi, torni oul înăuntru și îl fierbi pe aragaz!

59 lei

CADOU Separatorul de albușuri

AB PRINCE PRO

Îți amintești de revoluția Ab Rocket? Sute de mii de utilizatori mulțumiți în România!

Acum îți prezentăm NOUL aparat de fitness Ab Prince Pro, îmbunătățit cu funcție de răsucire și înclinare!
Recomandat de Ab Rocket!

NOU

449 lei

PEST REPELLER - 2 BUCĂȚI

Scapă chiar acum de dăunători, fără a folosi produse chimice.

99 lei *2 buc.*

APARAT AUDITIV

99 lei

Aparat auditiv performant, cu putere mare de amplificare a sunetului, fără zgomote de fond!

LEG MAGIC X

NOU

Un corp atrăgător, picioare definite și talie de invidiat! Poți face exerciții cu Leg Magic X în confortul propriei locuințe.

pliabil, ușor de transportat

399 lei

ivy CREMA ANTIRID CU EXTRACT DIN MELC

Un produs 5 în 1 cu formulă revoluționară, ce diminuează imperfecțiunile pielii și redă frumusețea tenului tău!

1+1 GRATUIT

~~198 lei~~

99 lei

SET 16 HUSE AUTO

169 lei

WALKMAXX® PANTOFI SPORT CLASSIC!

Încearcă acum noul model de pantofi fitness Walkmaxx!

249 lei

-50% a doua pereche

VĂZUT LA TV

Comandă acum:
021 306 33 47
Tarif normal

www.top-shop.ro
Studio Moderna - Bd Iuliu Maniu, nr. 7, corp A, et. 4, București

Ofertă valabilă până la data de 31 martie 2014
25 DE MAGAZINE DE PREZENTARE ÎN ȚARĂ!
București: Dormeo Home Cotroceni: Bd. Vasile Milea, nr. 4
Suceava: Str. Calea Unirii nr. 22
Craiova: Calea Bucureștii, bl. 218, parter

GARANTAT RETURNAREA BANILOR
Dacă nu ești mulțumit de produse le poți returna în termen de 10 zile

Produsele sunt livrate de curierul nostru pentru selecția le plătești la primirea coletului. Le poți returna în 10 zile de la cumpărare și îți vom returna banii. Oferta este valabilă în limita stocului disponibil. Toate prețurile sunt în lei și includ TVA. Imaginile au rol informativ. Ne rezervăm dreptul de a schimba prețurile produselor, cu titlu de prezentare.

KNORR PUNGA MAGICĂ

Unilever

ȘI GUSTOS ȘI UȘOR, DE 3X CÂȘTIGĂTOR!

ambalaj nou-nouț

Aceeași combinație unică de condimente, acum într-un ambalaj nou nouț, mult mai ușor de folosit.

Și unde mai pui că poți câștiga o mulțime de premii, sau chiar o excursie culinară la Paris!
Cumpără Knorr Punga Magică, păstrează bonul de casă și introdu codul pe retetaperfecta.ro/knorrpungamagica
Ai 111 șanse să pui mâna pe unul dintre premiile puse în joc.

100X
set suport textil de tăvi

10X
set vase de gătit

1X
călătorie culinară la Paris

Campania este organizată de Unilever South Central Europe S.A., în perioada 01.02.2014 – 31.03.2014. Se acordă 111 premii, prin tragere la sorți la finalul campaniei. Valoarea comercială a premiilor este de 21.998.22 lei. Vârsta minimă de participare - 18 ani. Regulamentul campaniei este disponibil gratuit pe adresa www.retetaperfecta.ro/knorrpungamagica pe toată durata campaniei. Imaginile de mai sus sunt cu titlu de prezentare.

Knorr

DĂ GUST VIEȚII